

Pathways to Yoga – Yoga Pathways

Modern Life Courses and the Search for Meaning in Germany

Dissertation

zur Erlangung der Doktorwürde
durch den Promotionsausschuss Dr. phil.
der Universität Bremen

vorgelegt von

Sabine Henrichsen-Schrembs

Bremen, den 2. April 2008

Pathways to Yoga – Yoga Pathways

Modern Life Courses and the Search for Meaning in Germany

Contents

List of Tables and Figures	vi
Acknowledgements	vii

Chapter 1	
Introduction: Modernity and Alternative Spirituality in Secular Societies	1
1.1 The Emergence of ‘the Spiritual’ in Popular Culture	2
1.2 Research Questions	3
1.3 Aims of the Study	5
1.4 Outline of the Study	6

Chapter 2	
Meaning and Modernity – A Theoretical Framework	10
2.1 The Paradoxes of Modernity	10
2.1.1 The Paradoxes of Rationalization and Differentiation	15
2.1.2 The Paradox of Individualization	18
2.1.3 Additional Concept I: Detraditionalization	22
2.1.4 Additional Concept II: The Subjective Turn	24
2.1.5 The Paradox of Domestication	28
2.2 The Quest for Meaning	30
2.2.1 Notes on the Terminology: Religion vs. Spirituality	30
2.2.2 Some Considerations of the Meaning of Religion	32
2.2.3 Trends and Developments: More Paradoxes	35
2.2.4 The New Age	41
2.2.4.1 Two Theses: A ‘Reaction to the Ills of Modernity’ and ‘Part and Parcel of Modernity’	43
2.2.5 Empirical Works: Alternative Forms of Spirituality in Modern, Western Society	49

2.3	Life Course Theory: A Link between the Theories and Realities of Modern Life	51
2.4	Summary: Modernity and the Quest for Meaning	54
Chapter 3		
	Yoga – An Introduction	56
3.1	The Relationship between Yoga and the New Age	56
3.2	Yoga: A Definition of the Term	58
3.2.1	Yoga: A System of Techniques	59
3.2.2	Yoga: A Philosophical System	60
3.2.2.1	The Yoga Sutras of Patanjali	60
3.2.2.2	The Eight-limbed Path of Yoga	61
3.3	The Historical Development of Yoga	64
3.3.1	A Brief History of Yoga in India	64
3.3.2	How Yoga came to the West	66
3.3.3	How Yoga came to Germany	68
3.4	Yoga in Germany today: An Overview	70
3.4.1	Structural Elements of the Yoga Practice in Germany	71
3.4.1.1	Places to Practice Yoga and the Numerical Representation of the Practitioners	71
3.4.1.2	Notes on the Socio-Demographics of Yoga Practitioners	74
3.4.1.3	Worldviews within the Practice	75
3.4.2	Yoga: Revisiting the Definition	77
3.5	Academic Studies on Contemporary Yoga	78
Chapter 4		
	Analyzing Yoga Paths – The Methodological Approach	83
4.1	Why Yoga?	83
4.2	Methodological Considerations	84
4.2.1	The Qualitative Approach	84
4.2.2	Notes on a Typology	86

4.2.3	Motives of Grounded Theory	86
4.3	Data Collection Methods	88
4.3.1	Sample	88
4.3.2	Socio-demographics	92
4.3.3	The Problem-centred Interview	93
4.3.4	The Process of the Interviews	94
4.4	Analytical Tools	96
4.4.1	Motivation and Reasons: A Theory of A. Schütz	96
4.4.2	The Yoga Path Model	97
4.5	Limitations of Sample and Benefits of the Study	99
Chapter 5		
Pathways: A Typology of Yoga Practitioners		101
5.1	Themes within the Typology	102
5.1.1	A Description of the Motivations and Reasons for Practicing Yoga	104
5.1.1.1	Initial Motivations to Practice Yoga	104
5.1.1.2	Reasons to Continue to Practice Yoga	106
5.1.1.3	Change in Motivation	108
5.2	Typology of Yoga Practitioners	111
5.2.1	Type I: The Exerciser	111
5.2.2	Type II: The Explorer	120
5.2.3	Type III: The Self-Helper	131
5.2.4	Type IV: The Yogi	139
5.3	Summary	157
Chapter 6		
Yoga in Light of Modern Life Courses – A Discussion of the Typology		158
6.1	A Few Remarks Concerning the Typology	158
6.2	The Many Meanings of Yoga	160

6.2.1	Motives of Yoga in Light of Timing, Time & Place and Life-Span Development	163
6.2.1.1	The Notion of Stress	163
6.2.1.2	Yoga as a Coping Strategy and the Principle of Life-span Development	165
6.2.2	‘Going Inward’ and Self-Development in View of Life-span Development	169
6.2.3	Yoga as a ‘Practice Forward’: Self-Development & Self-and Life Perception in Light of Agency	171
6.2.4	‘Linked Lives’ through and within the Yoga Practice	174
6.2.5	Summary: Close Friends – The Yoga Practice and the Life Course	175
6.3	The One Meaning of Yoga: Yoga and Modern Society	177
6.3.1	Shared Values	177
6.3.1.1	Key Values of Modernity: ‘Health’ / ‘Wellness’ and ‘Freedom’	177
6.3.2	The Meaning of Yoga within the Larger Social Context	181
6.3.2.1	The Location of Yoga within Society	181
6.4	Explanations for the Popularity of Yoga	183
6.4.1	Yoga as a Reaction against Modernity?	184
6.4.2	Yoga as Being in Line with Modernity	187
6.4.2.1	‘Going inward’: Humanistic Values vs. Spiritual Values	189
6.5	Summary	193
Chapter 7		
Yoga in Light of Modernity		195
7.1	Modernization and Yoga	196
7.1.1	Yoga as an Individualized Form of Spirituality and Life Philosophy?	196
7.1.2	Individualized Yoga as a Form of Community?	200
7.1.3	Conclusion	203
7.2	Final Remarks Concerning the Future of Yoga and Yoga Research	205

References	207
Appendices	220
A1 Interviewguideline	
A2 Interviews	

List of Tables and Figures

Figures

Figure 1: Number of Yoga Practitioners in Germany from 1990-2007	72
Figure 2: Motivations and Reasons to Practice Yoga	110

Tables

Table 1: Action Scheme of Modernization	13
Table 2: Modernization Paradoxes	15
Table 3: The Eight Limbs of Yoga	62
Table 4: Different Schools of Yoga	63
Table 5: Interviewing Procedure	95
Table 6: Four Types of Relationships between the Integration of one's Yoga Practice and one's Life Course	162

Acknowledgements

I wrote this thesis between October 2004 and March 2008 at the Graduate School of Social Sciences (GSSS) at the University of Bremen. Throughout these 3 ½ years many people supported me in this quite challenging endeavour. First of all I would like to thank my supervisors Johannes Huinink and Walter R. Heinz for helping me with designing my research proposal all the way to drafting the final thesis. Their constructive feedback and comments gave me the necessary input to stay on track and create a clear and concise thesis. I would also like to thank my third supervisor, Peter Versteeg, who came into the picture only during the last year, for aiding me with the ‘sociology of religion’ perspective within my thesis, and for fruitful discussions regarding the interdisciplinary elements of my work. In this context, I also owe thanks to the study group “TSR Next” from the Free University of Amsterdam, whose members helped me discuss my chapters. Thank you! Moreover, I would like to thank Andreas Witzel for guiding me in my fieldwork and with the analysis of my interviews. Of course this thesis would not have been possible without all those yoga practitioners who agreed to do interviews with me and who thus provided the basis of my empirical work. Thanks to all of them for their time and for allowing me to gain an insight into their lives. I would also like to thank those yoga instructors and researchers who provided me with necessary information on the field. Moreover, I am greatly indebted to the GSSS, which provided me with the financial, administrative and logistical support that one needs to write a dissertation. In this context, I would especially like to thank Werner Dressel, Anne Schlüter, Lisa Bäuml and Susanna Kowalik. And many many thanks go to my doctoral fellow colleagues, for their input, fun discussions and friendship. Thank you! Needless to say, without the support of my close friends and family these pages would never have been written. Their constant encouragement helped me stay focused and not give up. And last but not least, I would like to thank Colby, who was there from the beginning to the end and who never gave up believing in me.

Bremen, 2. April 2007

Chapter 1

Introduction: Modernity and Alternative Spirituality in Secular Societies

Believe nothing, no matter where you read it, or who said it, no matter if I have said it, unless it agrees with your own reason and your own common sense.

– Buddha

The religious and spiritual landscape in Germany changed dramatically in the second half of the 20th century. To begin with, it seems that scientific modernity and conventional religions have provided conflicting systems of meaning about modern life.

Changes within religious beliefs and attitudes in Germany are reflected on various levels: On the one hand, they are reflected in a decrease in the number of people who attend traditional religious institutions, such as churches, on a regular basis. For example, recent studies of religiosity in Germany show that the number of adolescents who go to church at least once a month has dropped from 59% in the 1950s to 16 % at the end of the 20th century (Streib, 2002). In addition, Catholics and Protestants, who comprise the major religious denominations in Germany and make up almost two-thirds of the German population, have become increasingly disenchanted with traditional religious beliefs and practices, including abstaining from the use of birth control and demanding the celibacy of priests (Shand 1998). As a result, more people are giving up their church membership.

On the other hand, researchers of the role of religion and spirituality in contemporary Germany have observed an increasing presence of religious movements of Pentecostal and charismatic nature, as well as those stemming from Asian religious thought, which emphasize intuition, immediacy, and the subjective experience of divine grace coupled with a holistic worldview, rather than earlier emphases on theoretical analysis and adherence to scripture (Knoblauch 2002; Luckmann 2002). In addition, a recent empirical study on religiosity amongst German adolescents shows that out of 202 interviewees almost 21 % consider themselves to be more spiritual than religious (Streib 2002).

The study at hand addresses the ways in which the forces of modernity impact the emergence and popularity of Asian religiosity/spirituality in modern day Germany with an emphasis on the life course of individuals.

1.1 The Emergence of the Spiritual in Popular Culture

An indicator for a rising interest in alternative forms of religion and spirituality, especially in the last ten years, is most obviously reflected within Germany's popular culture. A simple walk through any larger bookstore confirms this. Here, for example, literature on spiritual and metaphysical themes is increasingly on offer. As such, one can find literature from newly interpreted mainstream western religions; eastern religions such as Zen-Buddhism, Tibetan Buddhism and Taoism; New Age movements; and Shamanism, as well as works pertaining to astrology, psychic healing and holistic health, to mention only a few (Bochinger 1995). In addition, whole bookshelves are entirely devoted to books on yoga and wellness. And in conjunction with this, there is also a plethora of psychological self-help books and manuals. According to the Institute for Consumer Research (Gesellschaft für Konsumforschung) esoteric literature on the book market has grown at an annual rate of 20% during the last few years (as at April 2005). Moreover, according to the Stock Exchange Society of the German Book Trade (Börsenverein des Deutschen Buchhandels) and the media control GfK International there has been a significant increase in the purchase of books with religious and spiritual topics in the first quarter of 2005, resulting in an increase in turnover worth 6.7 % more than the year before (Wienefeld 2005).

It is interesting to observe that the interest in alternative spirituality is linked simultaneously to a more individualistic approach to it. The interest in individual self-creation as a form of identity formation can also be seen in popular culture and is partially characterized by an emphasis on individual well-being and an increasing focus on the self in terms of happiness and a sense of spiritual fulfilment. This language also manifests itself in life style magazines, which focus on personal happiness through holistic health, such as "Freundin" and "Brigitte", magazines devoted entirely to the practice of yoga and wellness in general, such as "Yoga Aktuell" and "BioLine", as well as in the rising popularity of food and

body products that promote a holistic worldview and emphasize the body-mind synergy and spiritual health, such as Ayurveda¹ products.

The rising interest in and general popularity of Asian spirituality, in particular, can be observed in light of the multitude of classes in eastern religious practices that help one to ‘de-stress’, such as yoga, meditation, and Tai-Chi, as well as classes in martial arts such as Kung Fu and Aikido. These classes are no longer offered only in specific centres, but they are increasingly incorporated into the curricula of recreational facilities and educational institutions as well as the work place. Moreover, practices such as yoga, in particular, have become integrated into the national health-insurance system.

It is of particular interest to note how spiritual and eastern religion based ideas in Germany are being viewed through western eyes, integrated with capitalist and individualistic ideologies, and removed from their original cultural contexts, thus de-contextualizing them from their communal origins and transforming them into ‘solutions’ for the tensions of modern capitalist culture (Said 1979).

1.2 Research Questions

The aforementioned situation is the starting point for the study at hand. To begin with, let me say that my doctoral research project draws on insights from my previous work and addresses these issues in the context of Germany following the experience of California, USA. It is an extension of my master’s thesis, “A Quest for Spirituality in 20th Century America,” a study of the rise of the emergence of spiritual movements in the USA during the second part of the twentieth century (Henrichsen-Schrembs 2002). In the study I draw from the classical European and American traditions of sociological theory and American cultural studies and argue that contemporary U.S. culture is characterized to a great extent by the existence of several new spiritual movements, particularly those of non-western origins. In so doing I focus primarily on alternative forms of spirituality in the San Francisco Bay Area as a unique yet representative example of religious change

¹ Ayurveda is a system of traditional forms of Indian healing. Directly translated into English it means the “wisdom of life”. As such, it is generally considered a life science. The most defining characteristic of Ayurveda is its holistic approach to healing, i.e. comprising body, mind and spirit.

throughout the US. I argue on the basis of literature that the popularity of alternative spirituality is a response to a spiritual void created by the market oriented, individualistic, and utilitarian values of the American society. Moreover, I assume that in their attempt to fill this void with spirituality, Americans are often inclined to choose a form of spirituality compatible with their values of consumerism and individualism. Drawing from this earlier work, a fundamental idea within this study is the possibility that the rising interest in spiritual alternatives in Germany is a phenomenon that is linked to the experience of California and its emphasis on individualistic values.

I am thus interested in exploring alternative forms of spirituality and self-understanding in contemporary Germany, particularly the popularity of Asian thought inspired spirituality and identity creation, with an emphasis on what it means for individuals in relation to their life course as they are confronted with the challenges of modernization. For the above mentioned social and cultural development begs the question, what do these Asian ‘activities’ and practices mean for the individual in modern day Germany? And, therefore, from the onset of my research project I asked the following research questions:

- *At what stages in their life course do individuals in Germany become interested in Asian forms of religiosity? What is their motivation, what are their criteria?*
- *Can, in secular, post-industrial societies, alternative forms of religiosity/spirituality provide a deeper sense of meaning and provide ethical guidelines without the dogma of traditional religions? Moreover, do they constitute non-institutionalized and non-rationalized forms of community life?*
- *How successful are these alternative forms of spirituality in rendering spiritual fulfilment and in providing meaning in an increasingly rationalized world? Do they represent simply esoteric self-absorption and health / wealth theology, or are they part of a deeper religiosity/spirituality?*

To address these questions I chose as the specific object of inquiry the practice of yoga. The reasons for this are addressed in chapters 2 and 3. At this point let me just mention that my interest in yoga as the main object of inquiry is partially influenced by the fact that I have been practicing yoga for the past seven years, both in the US, Germany and the Netherlands, and in all these countries I observed yoga studios springing up like mushrooms. For example, up to date

more than four million Germans have had experiences with yoga. In light of the growing multitude and variety of yoga classes in Germany, one wonders, then, what constitutes the meaning of yoga for people? I am therefore further defining my research questions as follows:

- *At what stages in their life course, and due to what events, do individuals in Germany become interested in yoga?*
- *Why do people practice yoga, and what is the meaning of yoga in contemporary Germany? How does the yoga practice constitute an alternative form of meaning for individuals?*
- *Does the yoga practice go along with the individualization of society, because it is something that can be practiced on your own?*
- *What does the current yoga boom and people's interest in yoga as a form of spirituality/life philosophy, and also as a reaction to the fast paced life style, tell us about the modernization of society?*
- *How does practicing yoga relate to the challenges of modern life?*
- *Does it provide an alternative form of meaning or a form of spirituality for individuals, and if so, does the life course perspective give us a clue about who becomes interested in what type of yoga practice, i.e. more physically or spiritually oriented?*

Preliminary answers to my research questions will be found between the covers of this thesis.

1.3 Aims of the Study

Religion and spirituality are important and necessary aspects of society in that they help people make sense of the world. As the German society is increasingly changing due to the forces of modernization, it is important to see how religion and spirituality react to this. Through this study, I hope to understand more fully the meaning of Asian spiritual practices as a form of alternative spirituality and body-mind-spirit activity in modern-day Germany within the context of the modern life course of individuals. By analyzing the effects of modernization on the religious/spiritual sphere in Germany, particularly through the study of the practice of yoga, researchers of religion/spirituality and culture, as well as of the life course can more adequately understand the conceptual gap, which exists

between neo-liberal capitalism, forms of religion/spirituality, and culture. In the increasingly individualistic and rational ways of life in western societies it is therefore especially interesting and important to examine how individuals construct and redefine spiritual meaning for themselves and how this leads to new understandings of their roles within society. Furthermore, this doctoral project contributes to an understanding of how political leaders and policy-makers, along with spiritual/religious leaders, address the effects of modernization on (‘ultimate’) meaning-providing systems in post-industrial societies such as Germany. In addition, the study of yoga, in conjunction with the life courses of modern individuals, allows deeper insight into the implications of the wellness trend at large, yoga being directly related to this. Finally, within academia this study advances scientific theory and knowledge of religion/spirituality and modernity, as well as life course research. In this sense, knowledge of social life as a whole will be enhanced if religion and spirituality are considered a variable akin to social class, race and gender (Dillon 2003).

1.4 Outline of the Study

This chapter is the starting point for the present study. It sketches general religious developments in modern German society through the last 60 years, with a special focus on the emergence of alternative forms of spirituality within popular culture. The point of departure is that the study of yoga, the yoga practice having become increasingly popular in Germany (and beyond), functions as an adequate object of inquiry in order to understand the meaning of alternative spirituality for modern individuals. This chapter is thus setting the stage for what follows in the next six chapters: a close examination of pathways to yoga and the role of yoga pathways of individuals in modern Germany.

Chapter 2 presents the sociological theoretical framework within which the present study is framed. Based on modernization theory as put forth by van der Loo and van Reijen (1997), it states that modernity consists of various paradoxical developments. As such the socio-cultural and socio-structural developments such as individualization, rationalization, differentiation and domestication are not one-dimensional, but rather they consist of contradictory developments, always

presenting two sides of the same modernization coin. As regards the religious sphere within western society, one can discern similar paradoxical developments. For example, increasing individualization finds its counterpart in individualized forms of religion, and both are simultaneously characterized by the search for new forms of community. I argue that by means of life course theory it is possible to link these two theoretical fields in order to understand the meaning of yoga for the practitioner with regards to his/her life course.

Turning from the theoretical framework of this study, chapter 3 provides the reader with an explanation for the study of yoga as an adequate means to address the meaning of alternative forms of spirituality for the individual in Germany. This is done by linking concepts of popular 'New Age' thoughts with the yoga practice. It introduces the reader to the concept of yoga, its definition, theory and practice. Furthermore, it briefly sketches the historical development of the yoga practice from India, the country of its origin, all the way to Germany. In so doing, it illustrates the gradual popularity of the yoga practice in Germany, and it shows that today yoga has become a well-established body-mind-spirit activity for individuals, both during their leisure time and work time. It argues that despite of this development, still very little social-scientific, in particular sociological, research has been conducted on this topic, particular in Germany.

Chapter 4 gives a description of the methods used and the methodological approach of this study. The methodical aim of this project is to develop a typology of yoga practitioners. In order to collect adequate data, 27 problem-centred interviews were conducted with yoga students from the four different yoga styles Iyengar Yoga, Hatha Yoga plus Yoga Nidra, Vini Yoga and Kundalini Yoga. These four yoga classes meet two crucial criteria: they are common and popular, and they all focus primarily on the physical, and only secondarily on the philosophical / spiritual dimension of this practice, with the exception of Kundalini yoga, which equally emphasizes the physical and spiritual aspects of yoga. The interview analysis is largely based on Grounded Theory methodology, thus emphasizing a strongly exploratory approach. With the help of the construction of the yoga path model, inspired by Schütz' (1967) theory of motivations, different case studies are finally compared.

In chapter 5 the empirical findings are presented in a typology of yoga practitioners. The typology consists of four types: The Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi. The types are characterized according to the following five themes: motives of the yoga practice, the integration of yoga into the individual's life, the practitioner's sense of subjective well-being through the yoga practice, his/her self- and life-perception, and the concept of self-development as part of practicing yoga. The typology shows that various degrees of the importance of the yoga philosophy and spirituality are characterizing the four types. As such, for the Exerciser yoga is mainly a physical activity that includes mental relaxation, the Explorer aims at 'finding' and developing oneself as a human being through the philosophical and spiritual dimensions of the yoga practice, for the Self-Helper yoga functions as a psychological and spiritual coping strategy for certain life crises, and the Yogi has incorporated all elements of the yoga practice to the fullest into his/her life, as the yoga practice makes up his/her entire lifestyle.

Chapter 6 evaluates the typology of yoga practitioners in light of life course theory and theories on modernization and religious/spiritual change. It looks at the various pathways to yoga and yoga pathways and argues that the development of an individual's life course, i.e. regarding the presence or absence of critical and negative life events, is largely responsible for the yoga path the individual chooses. In order to go beyond the different individual life courses and yoga paths and relate the popularity of yoga to the larger theories on modernization and religious/spiritual change, I analyse in a next step those aspects that all four yoga types have in common: these are modern values regarding 'health', 'wellness' and 'freedom'. Through the examination of these values it becomes clear that they are closely linked to the larger trend towards 'subjectification', which is both a reaction to, as well as part and parcel of modernity.

In the concluding chapter 7 my research findings are re-evaluated within the modernization paradox as put forth by van der Loo and van Reijen (1997). I argue that the yoga practice is a two-sided coin, both facilitating life in modernized, particularly individualized society and facilitating individualized life-styles, as well as promoting 'new' but 'traditionally' oriented community life. While it is

not possible to discern a direct link between the life paths of the yoga practitioners and the more negative consequences of modernization, such as the possibility of the emergence of feelings of anomie and meaninglessness due to impending social isolation, the yoga practice nevertheless presents an ‘individualized solution to problems due to individualization’, as well as simultaneously the possibility of a new form and place of community. As such, it is a perfect fit for ‘modernized’ society.

Chapter 2: Meaning and Modernity – A Theoretical Framework

Modernity signifies the transitory, the fugitive, the contingent, the half of art of which the other half is the eternal and the immutable.

- Charles Baudelaire

The focal point of this study is an empirical in depth analysis of the individual and her/his experiences with alternative, particularly eastern forms of physical and spiritual activity, as exemplified by the yoga practice. In this chapter I provide a brief overview of the theoretical debates within which I am placing this analysis. I focus on sociological theories of modernization, such as those regarding individualization, rationalization, differentiation, domestication, detraditionalization and subjectivization theories, as well as theories on the role of religion in and for society. In order to link these fields with each other, I employ life course theory.

2.1 The Paradoxes of Modernity

In order to examine the meaning of alternative forms of spirituality as exemplified by the yoga practice, for the life courses of individuals in modern, German society we need to first understand the social developments that are characteristic of modern, western societies in general. Only then can one try to understand the meaning that alternative forms of spirituality have for the individuals of this society. At the core of my theoretical perspective is the ‘holistic’ concept of modernization theory as put forth by van der Loo and van Reijen (1997).

Before delving into their concept of modernization, however, let me define what is generally meant by the term ‘modernization’ within the social sciences. To start with it is important to acknowledge that even though there is a certain ‘body of knowledge’, there is not a single modernization theory (van der Loo and van Reijen 1997). Rather, the topic has been approached from various angles. Let me illustrate this with the three theorists Tönnis, Durkheim and Simmel, who approached the social circumstances before they have been labelled with the term ‘modernization’. What all three have in common is that they understand modernization as the transition from one form of social life to a completely

different one. Tönnis (1988) described modernization as the transition from 'community' to 'society'. He defines 'community' as a place where interpersonal relationships are based on emotion. This means, that the individual enters a relationship out of one's own liking rather than because it would be 'beneficial' for something, i.e. with a certain goal in mind. In the 'society', on the contrary, the individual enters relationships out of rational reasoning. Here, individuals act rationally and goal-oriented. Moreover, while the 'community' is characterized by 'tradition' and the individual is 'born' into the 'community' and basically lives and dies there without ever really leaving it, the 'society' is characterized by a focus on the 'future', and the individual is actively 'joining' 'society'. As such, it is defined by people more or less restlessly living together. Tönnis' idea then implies that in the course of the modernization process tradition, faith, and the spirit of community give way to a society in which a dynamic drive, scientification and commercialization are predominant (van der Loo and van Reijen 1997). A different approach to the transition from one form of social life to the next finds expression in Durkheim's (1977) differentiation between 'mechanical' and 'organic' solidarity. 'Mechanical' solidarity refers to the condition in pre-modern societies, where individuals act together and in accordance with the same approaches to life and traditions. These societies are characterized by very little division of labour, which leads to a strong feeling of solidarity amongst individuals. 'Modernized' societies, on the other hand, are characterized by an increasing division of labour. As a result, the individuals are increasingly dependent on one another, leading to a form of 'organic' solidarity. Not sameness, as in pre-modern societies, but functional differentiation determines life in modernized societies. Durkheim here foresaw the dangers of 'individualization', arguing that as a result of functional differentiation, the individual would be increasingly thrown back upon himself, which could lead to the decay of social morals (van der Loo and van Reijen 1997). Simmel (1986), too, addressed the process of structural differentiation and the ways in which this could lead to a weakening of traditional togetherness, and in turn the freeing of the individual from traditional, collective bonds. He argues the more societies are determined by big bureaucratic organizations, the greater chance that individuals will be brought into contact with each other. However, due to the nature of the big bureaucratic organizations, these types of human interaction will be shallow,

because they are primarily informed by reason, instrumentality and formality, thus leading to what is commonly called the process of ‘rationalization’. It should by now be clear that what these earlier social scientists described are different approaches to the same modernization process, such as through the lens of differentiation, rationalization and individualization.

In providing a definition of modernization I am using the definition put forward by van der Loo and van Reijen (1997). Rather than viewing modernization as a one-dimensional process, they recognize that modernization entails a bundle of transformation processes. Moreover, modernization is not the end all, but rather it is a unique process.¹

Modernization refers to a complex of interconnected structural, cultural, psychological and physical changes, which has emerged and solidified during the past centuries, which has therefore formed our momentary world and which still guides us into a certain direction.² (Van der Loo and van Reijen 1997:11)

They take into account the various divergent theories on modernization in order to argue that modernization inherently consists of seemingly contradictory developments, which, however, simply present two sides of the same ‘modernization’ coin because they necessitate each other. Borrowing from Parsons (1951), van der Loo and van Reijen (1997) examine our changing social reality from four different perspectives: structure, person, culture and nature. ‘Structure’ refers to the ways in which individuals take on certain social roles in the social reality. ‘Culture’ emphasizes the role of ideas, symbols and norms in providing the individual with meaning. With ‘person’ is meant the importance of the personality of the individual him/herself in shaping society, and the concept of ‘nature’ refers to the fact that the individual, in the end, remains dependent on his/her natural - in the biological sense - condition.

¹ Van der Loo and van Reijen (1997) identify six points of criticism with regard to traditional social-scientific views of modernization: 1) the evolutionary character of modernization, which implies that modernization is a lineary process which culminates in western society and therefore regards all other developments as “un-civilized”; 2) the idea that modernization always happens as a totality, i.e. affecting all sectors at the same time; 3) the idea that modernization processes harmonize with each other; 4) the use of mono-causal, instead of multi-causal explanantions of the transformation processes; 5) the idea that modernization happens independent of the human actor; and 6) the abstract character of modernization theories.

² Translated by the author.

Van der Loo and van Reijen (1997) now argue that, in light of modernization, structure translates into ‘differentiation’, person into ‘individualization’, culture into ‘rationalization’ and nature into ‘domestication’. These four developments, as we have seen above, are tightly knit with each other and oftentimes necessitate each other.

Table 1: Action Scheme of Modernization³

Differentiation ↔	Society	Rationalization ↔
Individualization ↔		Domestication ↔

Here, I will briefly explain these processes. ‘Differentiation’ refers to the division of a whole into various parts. With regards to social life this means that, as a result of differentiation, social activities and functions increasingly subdivide themselves into special organizations and institutions. ‘Rationalization’ happens when the social and cultural reality becomes regulated in ways that make it easier to anticipate and control. As such, our thoughts and actions are increasingly subject to calculation and control. Rational action then means to act efficiently and effectively. ‘Individualization’ refers to the increasing importance of the individual over and above the collective. It is directly related to differentiation processes, as these require individuals to deal with separate and differently located institutions and organizations, which pull them out of their collective. Lastly, ‘domestication’ refers to the ways in which humans are able to overcome their natural and biological limitations.

At the centre of their perspective on modernization is now the idea that the increasing differentiation, individualization, rationalization and domestication processes each entail contradictory developments. As such, differentiation includes both large- and small-scale developments. This means that, for example,

³ Translated from English into German by the author.

on one hand, the world gets ‘smaller and smaller’, turning into a ‘global village’ while, on the other hand, this might happen at the cost of ‘local’, more personal and ‘deeper’ communication. Like van der Loo and van Reijen (1997), Heelas (1998) addresses the modernization paradox, arguing that both differentiation and dedifferentiation are part of modern life:

Despite the importance of differentiating processes, however, there is also no doubting the fact that modernity has witnessed powerful countervailing tendencies – now in favour of dedifferentiation. The search has been for the unifying or the unitary; for the same; for the transcendental, in the Kantian sense of the necessary and the universal. (p.2)⁴

Rationalization includes both pluralization and generalization processes. Pluralization means that the many different specialized organizations, which each have their own values, norms and symbols, for example, are so specialized that they lose the ability to place themselves into the bigger picture. As such, furthermore, the loss of plausibility structures may occur (Berger 2007, 1967). However, as a result of pluralisation, originally separated cultural systems are also now intermingling with each other, which therefore leads to a relativization and generalization of values, norms and symbols. Turning to individualization, it implies both freedom of individual action, as well as dependencies on abstract, overarching organizations and systems. Accompanied with this are also feelings of powerlessness, as well as the potential loss of identity due to the absence of traditional structures. Moreover, the loss of traditional social structures might lead to the establishment of new forms of social commitment. Domestication, finally, comprises both processes of physical de-conditioning and social and psychological conditioning. This means that while control over one’s biological and natural processes has led to an increase in the quality of life, it has at the same time, also led to an increase in dependency on the means which enable this form of control. The four paradoxical developments can be summarized in the following figure:

⁴Heelas (1998) furthermore argues that the seeds for dedifferentiation lie back in the Romantic Movement with its emphasis on overcoming division. With regards to religion one can see its dedifferentiating effects in the “development of the spirituality of the perennial. Religious exclusivism has, in measure, given way to religious inclusivism” (p.3).

Table 2: Modernization Paradoxes⁵

<i>Structure</i>	<i>Culture</i>
Scale-Reduction DIFFERENTIATION Scale-Increase	Pluralization RATIONALIZATION Generalization
Freedom of Action INDIVIDUALIZATION Dependency	De-conditioning DOMESTICATION Conditioning
<i>Person</i>	<i>Nature</i>

The present study relates these concepts to the meaning of the yoga practice for practitioners in Germany. For the moment, however, we need to delve a little bit more into the four modernization paradoxes rationalization, differentiation, individualization and domestication. In conjunction with the individualization paradox, I moreover discuss two further theoretical concepts, i.e. detraditionalization and subjectivization.

2.1.1 The Paradoxes of Rationalization and Differentiation

Both Weber⁶ (2001) and Habermas (1981) support the argument that modern western societies are characterized to a great extent by a fragmentation, rationalization and differentiation of societal and cultural structures. However, their view of this development is rather pessimistic and one-dimensional. Weber (2001), in particular in his thesis on the development of the Protestant ethic,

⁵ Translated from German into English by the author.

⁶ Weber, in his work *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, did not talk per se about ‘post-industrial’ society. However, his analysis of the decay of traditional social structures and a consequent lack of meaning due to increasing rationalization and modern forms of capitalism serves as a backdrop for my theoretical argument.

predicts that the individual will be victimized by his own 'progressive' rational behaviour and thus trapped in an 'iron cage' of a bureaucratic society that is void of any creativity and human values. Moreover, he expects that this process leads to the gradual 'disenchantment' of the world, meaning that transcendental meaning-systems will gradually decline. Habermas (1981) takes this concept a step further in his idea of the 'colonization' of the individual's life-world. Here the individual's private life, whose medium of communication is linguistic and ideally oriented toward mutual understanding, is increasingly invaded by instrumental, strategic and consumerist values, such as money and power.

The concept of the invasion of purposive-rational action into our daily life is certainly plausible and appears to be true to a certain extent. The increasing bureaucratization of social and economic life attests to this development. The concept is, however, one-sided in that it does not give adequate attention to those movements within society that seem to counteract an exclusively rational approach to life, such as those that stress more 'holistic' approaches to life, as well as those that employ alternative forms of religiosity and spirituality (Crook et al. 1992; Heelas 1996a; van der Loo and van Reijen 1997). This aspect is taken up by Anthony Giddens' (1991) theory of modernity. Like the before-mentioned modernization theorists he illuminates the dilemmas of the self as a consequence of late modernity, such as the emerging discrepancies between unification versus fragmentation and authority versus uncertainty. In late modernity, Giddens (1991) argues, 'self-identity' will be characterized by reflexivity. This means that "self-identity becomes a reflexively organized endeavour" in view of the multiplicity of choices that individuals are confronted with when trying to create a biographical narrative. He takes up the differentiation and pluralisation argument by pointing out that the post-traditional world of individuals is increasingly dominated by abstract systems which cause individuals to consult experts on many aspects of their daily life. Therapy and counselling services, a consequence of an increasingly fragmented daily life, are in this sense fostering the reflexivity of the self. On this note one can also refer to the idea that the psychotherapeutic counselling boom is a result of the increasing need and wish of the individual to learn to express one's real feelings, to become truly 'authentic'. This is a consequence of the necessity of the individual to be constantly 'controlled' in

his/her behaviour, which is, in turn, a consequence of increasing differentiation (van der Loo and van Reijen 1997).

Late modernity is also accompanied by a greater sense of risk, i.e., on a local and on a global level. On a local and personal level the multiplicity of choice may lead to confusion and a sense of instability. Like Beck and Beck-Gernsheim (2001) and Bauman (1996), Giddens (1991) alleges that when there used to be standard ways of doing things, now anything goes, everything seems possible. The feelings of confusion and instability are exacerbated because, due to the forces of the market economy, especially the rise of flexible capitalism⁷, aspects of daily life that used to be long-lasting are now only 'until further notice' and a matter of negotiations (Beck and Beck-Gernsheim 1996). As such, instrumental rational thought seems to penetrate into various spheres of the individual, such as relationships, family and work. The multiplicity of choices is not only accompanied by the possibility of gain, but also of loss. On the global level the risk factor has increased greatly with certain risks that are global in its scope and thus affect everyone, such as ecological risks, i.e. global warming, or that of possible warfare, such as nuclear warfare. In view of these risks, both personal and global, Giddens (1991) argues that questions of the existential and ontological sort, such as those regarding the meaning and finitude of human life, reappear. Formerly pushed into the background and out of sight of individuals through institutional arrangements, key existential questions regarding certain experiences like those regarding madness, criminality, sickness, death, and sexuality, are now making a comeback. Moreover, in order to address and cope with these questions individuals, according to Giddens (1991), will unite in new social movements, a phenomenon which he calls 'life politics'. Giddens' theory illustrates the contradictory developments that are inherent to differentiation. For it is the increasing difficulty of finding 'deep' and lasting relations that causes the individual, in the end, to recreate them.

⁷ Sennett (1998) defines flexible capitalism as "[...] a system which is more than a permutation on an old theme. The emphasis is on flexibility. Rigid forms of bureaucracy are under attack, as are evils of blind routine. Workers are asked to behave nimbly, to be open to change on short notice, to take risks continually, to become ever less dependent on regulations and formal procedures" (p.9). He goes on to criticize this form of capitalism as yet another form of oppressive power, making it responsible for "the corrosion of character": "Perhaps the corroding of character is an inevitable consequence. 'No long term' disorients action over the long term, loosens bonds of trust and commitment, and divorces will from behavior" (p.31).

As such, one can now reason that while on one hand the old meaning giving structures, such as those provided by traditional religion and family life, might be vanishing, on the other hand altered or new meaning giving structures are being forged, possibly resulting simultaneously into ‘re-enchanting’ and dedifferentiating processes of society. With regard to the popularity of alternative forms of spirituality in Germany one can thus argue that while traditional forms of religion, community and family life are vanishing, individuals construct new forms of community as well as meaning via alternative religious/spiritual values (van der Loo and van Reijen 1997).

Later on we will see the role which the yoga practice might play in this regard.

2.1.2 The Paradox of Individualization

The idea that there will be certain movements that are countervailing the negative effects of rationalization and differentiation is taken up within the debates on individualization. In fact, as we have seen above, processes of rationalization, differentiation and individualization are directly bound to each other. Individualization, generally speaking, is an umbrella term for various developments, such as ‘informalization’, ‘intimization’, ‘privatization’, ‘personalization’, or ‘psychologization’ – all of which refer to the increasing popularity of living life ‘detached’ from traditional structures, and with an increasing emphasis on the individual instead. As a result, individualization is commonly thought of as leading to the break up of social bonds and commitments (van der Loo and van Reijen 1997). This means, that the actions of individuals are no longer necessarily bound by certain institutions. As such, the transition into modernity has been characterized as an individualization process which is accompanied by three main processes: 1) the release of the individual from feudal and local bonds, 2) the pluralization of living conditions, and 3) the decrease in relevance of traditional orientations (Kohli 1988). Moreover, the de-institutionalization of certain spheres of social life in modern times, such as the private sphere (Berger 2007), exacerbates the individualization process. As a result of individualization, the person experiences greater personal autonomy and freedom of action, but also possibly greater feelings of powerlessness with regard

to large-scale organizations and systems. However, while individualization might lead to the disappearance of traditional social bonds, it, at the same time, fosters the emergence of new forms of social life. For, as Kohli (1988) points out, individualization does not imply a decline of societal control, but it implies the *substitution* of the former kind of societal control through one that now begins with the individual instead of with an overarching social structure. As a result, the general social structure does not dissolve, but it changes itself. Through individualization, the individual becomes thus socially institutionalized and the individual's life course becomes institutionalized. As Beck and Beck-Gernsheim (1996) argue,

Individualization in this sense, therefore, certainly does not mean an 'unfettered logic of action, juggling in a virtually empty space'; nor does it mean mere 'subjectivity', an attitude which refuses to see that 'beneath the surface of life is a highly efficient, densely-woven institutional society'. On the contrary, the space in which modern subjects deploy their options is anything but a non-social sphere. The density of regulations informing modern society is well-known, even notorious (from the MoT test and the tax return to the laws governing the sorting of refuse). In its overall effect it is a work of art of labyrinthine complexity, which accompanies us literally from the cradle to the grave. (P. 25)

Moreover, the institutionalization of the life course simultaneously carries within itself the seed for the potential radicalization of one's individuality, thus leading to a de-institutionalization of the life course. This illustrates the relationship between individualization and institutionalization, meaning that in the course of modernization, individualization leads to institutionalization (as in the institutionalization of the life course), and the institutionalization of the life course in turn fosters individualization.

There is ample empirical evidence that attests to this development, particularly the decline of the nuclear family and the creation of manifold intimate and familial living conditions, as well as changes within the work sphere, such as flexible work situations and different career paths (Kohli 1988). At the same time that the life course as one knew it has become de-institutionalized, the necessity of a subjective life design has become institutionalized (Kohli 1988). Consequently, the individual's biographical development such as self-confidence, self-reflection and self-exploration, have gained ground. This is reflected in the increase in therapy and self-help services in particular (Fuchs 1983; Furedi 2004; Giddens

1991 and Schimank 1985), as well as in the emergence of the Human Potential Movement and the Holistic Health Movement in general (Clarke 2006). This development also finds expression in the increasing preference of immaterial versus material values amongst individuals in late modern developed societies (Maslow 1970; Inglehart 1990). But, as has been stated previously, even therapy and other counselling services do not offer concrete solutions to the challenges of decision making, but instead they often refer individuals back to themselves (Kohli 1988). Where in the past individuals found structure through established ways of community and traditional religious life, i.e. through authoritative texts and religious experts, one can then argue that individualization leads to yet another version of the ‘seeking’ / ‘searching’ of the individual for finding meaning in this world, for making sense of the world. The difference is that the emphasis has shifted to one’s own experience, and one’s own subjective self becomes the source of meaning (Berger 1979, 2000; Hervieu-Leger 1990; Heelas and Woodhead 2005).

Beck and Beck-Gernsheim’s (2001) individualization theory moreover explores this dynamic.⁸ Individualization, they point out as well, frees the individual from conventional forms of commitment, such as those that are found in traditional forms of community. However, they consider the newly won freedoms of the individual due to the processes of modernization to be rather ‘precarious’ freedoms, due to the fact that the new possibilities of designing one’s biography are simultaneously accompanied with a greater factor of risk. On one hand, individualization gives people the freedom to choose – that is between jobs, between places to live, between partners. But, on the other hand, this newly won freedom is precarious: individuals now not only have the freedom to make these choices, but they must make choices in order to supply for themselves – the system demands that they take charge. Where in the past one was born into traditional society, in which the family and religion dictated how one had to live,

⁸ Here it is necessary to point out that individualization theory as put forth by Beck and Beck-Gernsheim (2001) is purely theoretical. While there is some empirical evidence for individualization processes to have happened, such as the break up of traditional forms of community and the fact that individuals in Western society are increasingly forced to create their own biographies, there is, at the same time, also empirical evidence for the continued structuring of the individual’s life course through new welfare state institutions. Examples for this would be reforms in the unemployment sector. This shows the two sides of the individualization ‘coin’.

where biographies were predefined, in the present an individual has to make all the decisions, that is, one has to make an active effort to create and design one's life. Individualization is therefore a two-sided coin. Individuals are faced with the problem that when everything becomes a matter of choice, even the most mundane aspects of daily life, the newly won freedom of choice turns into a burden:

The normal biography thus becomes the 'elective biography', the 'reflexive biography', the 'do-it-yourself biography'. This does not necessarily happen by choice, nor does it necessarily succeed. The do-it-yourself biography is always a 'risk biography', indeed a 'tightrope biography', a state of permanent (partly overt, partly concealed) endangerment. The façade of prosperity, consumption, glitter can often mask the nearby precipice. The wrong choice of career or just the wrong field, compounded by the downward spiral of private misfortune, divorce, illness, the repossessed home – all this is called merely bad luck. Such cases bring into the open what was always secretly on the cards: the do-it-yourself biography can swiftly become the breakdown biography. The pre-ordained, unquestioned, often enforced ties of earlier times are replaced by the principle: 'until further notice'. (Beck and Beck-Gernsheim 1996:25-26)

In relation to this, critics of individualization have argued that this development leads to a 'culture of narcissism' and overall moral decay (Berger 1979; Galbraith 1992; Jameson 1991; Lasch 1979, 1985; Sennett 1998 and MacIntyre 1985), thus presenting what Heelas (1996a) has called the 'the doom-and-gloom scenario'. Beck and Beck-Gernsheim (2001), however, add a more positive spin to their theory on individualization. Contrary to the stereotypical association of an individualized society being more of an ego-centric, 'me-first' society, they argue that this would be a rather superficial understanding of the effects of institutionalized individualism on individuals. Instead, there are actual signs of an ethic of 'altruistic individualism'. The possibility or the demand to create and design one's own biography does not imply that one is no longer in need of social bonds, of friendship and of love, i.e. of the need for community. It now just becomes a different kind of effort to create this, as it is no longer provided for oneself by traditional social structures. Therefore, under conditions of individualization, new collective forms of living and action can, and in fact, need

to be worked out.⁹ This illuminates the interrelatedness between individualization and differentiation. Both necessitate each other.

2.1.3 Additional Concept I: Detraditionalization

Directly related to the individualization process is the concept of detraditionalization. While individualization involves mainly the detachment of the individual from traditional, social bonds, detraditionalization deals with changes in the individual's consciousness.¹⁰ It can be defined as follows:

As a working definition, detraditionalization involves a shift of authority: from 'without' to 'within'. It entails the decline of the belief in pre-given or natural orders of things. Individual subjects are themselves called upon to exercise authority in the face of the disorder and contingency which is thereby generated. 'Voice' is displaced from established sources, coming to rest with the self. (Heelas 1999:2)

Processes of detraditionalization therefore deal with the ways in which the individual views herself in the world. It entails a new choosing of traditions, and together with individualization, increasingly accounts for an experimental life or alternative lifestyle (Beck and Beck-Gernsheim 2001). According to this theory, the individual has lost 'faith in established orders' (Heelas 1996). Rather than listening to outside voices, one now 'goes in' and relies on one's inner voice. The traditional self can be defined as

...that which is embedded in the established order of things. By definition, tradition-informed ways of life are those in which the person thinks in terms of external loci of authority, control and destiny rather than going within to rely on themselves. Living the 'good' life, solving problems, seeking advancement or obtaining salvation is a matter of heeding social, cultural or religious duties and obligations. Constituted by one's position in the established order as a whole, there is little, if any incentive (culturally speaking) to exercise one's *own* autonomy or freedom of expression. By definition – for the person here thinks in terms of others

⁹ In addition to this one can observe a growing 'competitive individualism', which drives 'self-rationalization' and 'self-realization' and which increases the individual's responsibility for success and failure.

¹⁰ Luckmann (2000) draws a similar parallele between the structural and cultural privatization processes of society: "The tendency to shift intersubjective reconstructions and social constructions away from the 'great' other-worldly transcendences to the 'intermediate' and, more and more, also to the minimal transcendences of modern solipsism may be considered as the 'thematic' (cultural) correlate of (social) 'structural' privatization. There seems to be a powerful 'elective affinity' between the structural privatization of individual life and the 'sacralization' of subjectivity that is celebrated in much of modern consciousness." (P.135)

– this order of self is collectivistic. The person is primarily other-informed or socio-centric rather than self-informed or individualistic. (Heelas 1996:155)

Most records of detraditionalization, like individualization, assume that the more individualistic values which are integral to this trend lead to “self-centred, utilitarian, relativistic” behaviour (Heelas 1996a:211). But one can also argue that they are in line with the development of a more general ‘ethic of humanity’ (Heelas 1996a).¹¹

With regards to the concept of detraditionalization one can roughly distinguish between two scenarios, which are illustrated by 1) the radical thesis, and 2) the coexistence thesis. Exponents of the radical thesis argue that for detraditionalization to occur, a total break with tradition, with the past needs to happen (Bauman 1996; Beck and Beck-Gernsheim 1996; Luckmann 1996 and Luhmann 1996). This entails thinking in terms of oppositions:

[C]losed (cold, repetitive, ritualized) v. open (hot, experimental, revisable); fate (or the pre-ordained) v. choice (or reflexivity); necessity v. contingency; certainty v. uncertainty; security vs. risk; differentiated (or organized) culture v. the de-differentiated (or disorganized); the embedded (situated or socio-centric) self v. the disembedded (de-situated or autonomous); self under control v. self in control; and virtues v. preferences (with values coming in between). (Heelas 1996:3)

In contrast to the radical thesis, proponents of the coexistence thesis, as the name implies, argue that detraditionalization might well occur alongside the existence of traditional structures, as well as the actual new construction of traditional forms of life (Adam 1996; Campbell 1996; Luke 1996 and Thompson 1996). This means then that detraditionalization does not involve the absence of tradition, but it is possible to employ both detraditionalized and traditional ways of living. As a matter of fact, this theory holds that it is *impossible* for individuals not to be informed, in one way or another, by tradition:

¹¹ The ‘ethic of humanity’ is drawn from Durkheim’s (1952) ‘religion of humanity’. It engages a “universal basis (however idealized) concerning what it is to be truly human”, which, in turn, leads to a certain “universally applicable morality”, involving intrinsic values like equality, respect and dignity (Heelas 1996a:203). As it is a result of processes of detraditionalization, this ethic is considered one of the foremost ‘traditions’ of modernity, which is illustrated by the cultural and social history of human rights, as well as the emergence of new social movements such as those to do with the environment or holistic spirituality. Moreover, it plays a vital role in counteracting the self-centered (as well as the differentiating) tendencies that go along with detraditionalization individualization, and subjectivization (Heelas 1996a).

Ideologies of the autonomous self might be important today, but the fact remains that we are socio-cultural beings. Our voices of authority might appear to come from within ourselves, but have been acquired in terms of established values and practices. We can, of course, speak as individuals. What we cannot do is speak as individuals without being informed by all those sustained voices of external authority which – alone – can give enough ‘shape’ to our lives to enable us to act as identifiable subjects. (Heelas 1996:9)

2.1.4 Additional Concept II: The Subjective Turn

Both individualization and detraditionalization are therefore developments, which are closely linked to value changes, such as the change from acceptance and duty values to values such as self-development, i.e. individualization values. This process is also referred to as subjectivization.¹²

To start with, subjectivization relates to what Taylor (2000) has called ‘the massive subjective turn of modern culture’, a claim that finds support in research by Bellah (1985), Hobsbawm (1995), Inglehart (1990, 1977), Veroff (1981) and more. Accordingly, much of the West has been experiencing a major cultural shift through "a turn away from life lived in terms of external or 'objective' roles, duties and obligations, and a turn towards life lived by reference to one's own subjective experiences (relational as much as individualistic)" (Heelas and Woodhead 2005:2). It entails the turn away from ‘life-as’, such as in life lived according to the role of a dutiful wife or husband, successful leader etc., to ‘subjective-life’, such as when life is lived authentically according to one’s inner ‘truth’ (Heelas and Woodhead 2005).

One of the core characteristics of subjectivization is the ‘ethic of authenticity’, or the individualism of ‘self-fulfilment’, which can be described as follows:

Everyone has a right to develop their own form of life, grounded on their own sense of what is really important of value. People are called upon to be true to themselves and to seek their own self-fulfilment. What this consists of, each must, in the last instance, determine for him- or herself. No one else can or should try to dictate its content. (Taylor 2000:136)

Taylor (2000) reflects on the history of the ethic of authenticity, which is rooted in the century idea that the individual has an innate ability to morally distinguish

¹² Further values that are characteristic of modernity are ‘freedom’ and ‘health’ (Strauss 2005).

between right and wrong. As such “[m]orality has, in a sense, a voice within” (p.137), as opposed to the individual relying for judgement on outside sources like god. According to Taylor (2000), this sense of morality became independently significant when the individual became expected to cultivate it as part of being fully human. He points out that Rousseau already alluded to the emphasis on the self, when he argued that we have to rely on our own inner voice in order to find moral guidance. As such, the individual needs to establish “authentic moral contact” with him / herself in order to be morally saved (Taylor 2000:137). Taylor (2000), furthermore, points to the importance of the idea of ‘self-determining freedom’ which was propagated by Rousseau. Freedom here implies being free from the influence of one’s environment when making decisions:

It is the idea that I am free to decide for myself what concerns me, rather than being shaped by external influences. It is a standard of freedom that obviously goes beyond what has been called negative liberty, where I am free to do what I want without interference by others because that is compatible with my being shaped and influenced by society and its laws of conformity. Self-determining freedom demands that I break the hold of all such external impositions, and decide for myself alone. (Taylor 2000:137)

It is now argued that it is this development that ushered in “[...] the massive subjective turn of modern culture, a new form of inwardness, in which we come to think of ourselves as beings with inner depth” (Taylor 2000:137). On this note, Bell (2000) addresses the meaning of the focus on the self, arguing that the individual’s prime motives are self-realization and self-fulfillment:

Modern Culture is defined by this extraordinary freedom to ransack the world storehouse and to encourage any and every style it comes upon. Such freedom comes from the fact that the axial principle of modern culture is the expression and remaking of the ‘self’ in order to achieve self-realization and self-fulfilment. And in its search, there is a denial of any limits or boundaries to experience. It is a reaching out for all experience; nothing is forbidden, all is to be explored. (p.376)

Moreover, Taylor (2000a) identifies three aspects that are responsible for the modern individual’s sense of self: theism, disengaged reason, and Romantic expressivism. He argues that these sources do not stand in isolation, but that they borrow from and are influenced by each other:

The different families of modern views draw on these frontiers in different ways, and they combine what they take from our powers and from nature in characteristic

fashion. The disengaged view obviously leans heavily on our powers of disengaged reason. This is the source which powers the austere ethic of self-responsible freedom, the courageous ethics of belief. But a conception of nature also enters into its ethic of benevolence – albeit this is hard to avow openly – if only in the rather minimal way, as we saw with E.O. Wilson, of enthusiasm at man's 'evolutionary epic'. Romantic or modernist views make more of our powers of creative imagination and generally draw on a much richer conception of nature, which has an inner dimension. (Taylor 2000a:18)

In addition to these factors, subjectivization occurs when society's social structures and cultural values do no longer offer stability and meaning to the individual. On this note, Berger (2000) characterizes subjectivization as a process that happens when the individual can no longer rely on societal 'plausibility structures' for ultimate meaning and thus has to turn inward:

In a society with stable, coherent plausibility structures the answers can be given in a tone of great assurance. That is, the socially defined reality has a very high degree of objectivity: 'This is what the world is like; it is this and no other; it could not be any different; so stop asking silly questions.' It is precisely this objectivity that comes to be eroded by the forces of modernization. In consequence, the answers to the perennial human question 'What can I know?' become uncertain, hesitating, anxious. Yet the individual must have some answers, because he must have some sort of meaningful order to live in and live by. If answers are not provided objectively by his society, he is compelled to turn *inward*, toward his own subjectivity, to dredge up from there whatever certainties he can manage. This inward turning is subjectivization, a process that embraces both Descartes and the man-in-the-street who is puzzled about the proper course of action in this or that area of everyday life. (Berger 2000:466)

Moreover, processes of subjectivization are illustrated not only within the area of philosophy, but also through modern literature, art and various kinds of psychotherapies and psychologies, the latter of which are especially proliferating in Western culture (Berger 2000; Shils 2000). Further roots of the development of the subjective turn in modern culture lie in the story of what has been called 'the homeless mind' (Berger et al. 2000). The individual, deprived of moral and existential meaning due to the failure of the provision of these through social and cultural institutions, finally resorts to himself, to his inner 'depth' in order to find answers to the questions regarding the meaning of his existence. As a result,

[t]he individual, the bearer of identity as the *ens realissimum*, quite logically attains a very important place in the hierarchy of values. Individual freedom, individual autonomy and the individual rights come to be taken for granted as moral imperatives of fundamental importance, and foremost among these individual rights is the right to plan and fashion one's life as freely as possible. (Berger et al. 2000a:134-135)

However, Berger (2000) points out that it is important to see this development in relation to changes within institutional structures as well as within 'structures of consciousness' in general. As such, it is part and parcel of the modernization of society. Gehlen (2000), on a similar note, addresses the concept of subjectivization via the concept of the psychologization of society and the individual, arguing that "[w]ith the decay of solid social orderings is associated the development not just of psychology, but *of the psyche itself*" (p.373). Accordingly, the individual's increasing focus on and retraction to the self is a reaction to the slow decrease of stable life course institutions and the enduring overdose of stimuli in order to "keep things under control" (Gehlen 2000:373).

That subjectivization has become one of the defining cultural developments in western culture is hardly surprising when one takes a closer look at modern, western society, where there is ample evidence of the development of self-understanding and socio-cultural arrangements in "a 'person-centred' or 'subjectivity-centred' direction", such as within education culture (child-centred, learner-centred), purchasing culture (consumer centred), health culture (patient-centred) and work culture (human resource development) (Woodhead and Heelas 2005:5). It appears that those institutions that cater to subjective-life are faring better as compared to those that continue to foster life-as modes. The subjective turn has found particular expression in subjective wellbeing culture, which, Woodhead and Heelas (2005) argue, comprise the larger environment in which holistic spiritualities are situated. Subjective wellbeing culture refers to those activities and provisions within society that are aimed at improving the quality of subjective life. Amongst these is anything that appeals, in one way or another, to the unique subjective self, be it via car advertisings that promise to take oneself on a unique journey, food products that make one feel better, or the yoga session that helps one discover 'who you really are'.

Heelas and Woodhead (2005) now further nuance subjectivization theory as outlined above. While, in general, the subjective turn implies the turn to the autonomous self, there are variations within the direction that subjective-life may take. One can distinguish between two poles, that is to say the domain of

‘individuated subjectivism’ on the one hand and ‘relational subjectivism’ on the other hand (Heelas and Woodhead 2005:96). ‘Individuated subjectivism’ refers to the individual as a self-sufficient agent, with the self being unique and different. In this case competition, for example, is more likely to be a dominant theme than what personal relationships have to offer. Moreover, at this spectrum of subjective-life the individual is most likely to be externally oriented, looking for direct solutions, such as material ones, in order to cater to subjective-life. At the other end of the spectrum of subjective life, ‘relational subjectivism’ emphasizes the exploration of the "intricacies of the inner life" (Heelas and Woodhead 2005:96-97). This means, that subjective life is being cultivated through ‘relational’ activities, such as through interpersonal relationships and the reflection on oneself and others in order to make sense of one’s life.¹³ This shows that subjective life need not result in egocentric behaviour, but actually promotes the opposite. The ‘subjectivization thesis’, then, too helps explain the modernization paradox, i.e. the seemingly contradictory developments of differentiation, individualization and rationalization. Moreover, Subjectivization theory provides a useful link between the concepts of individualization and detraditionalization, as it addresses the cultural dimension (subjectivization being a cultural vs. a social category) of modernization processes.

2.1.5 The Paradox of Domestication

Domestication, finally, can be related to the different perspectives explained above. Generally speaking, it refers to the ‘taming of the natural and biological forces, and hence the optimization of the possibilities, which nature and the body are offering’ (van der Loo and van Reijen 218). Where in the past, in traditional societies, the individual was subjected to the ‘moods’ of nature and one’s physical condition, in modernized societies the individual has, to a large degree, ‘conquered’ both nature and one’s physical condition. This becomes quite evident when looking at food production, for example, which is no longer dependent on

¹³ Heelas and Woodhead (2005) explain via the distinction between ‘individuated subjectivism’ and ‘relational subjectivism’ what they call the ‘gender paradox’, i.e. the fact that more women than men are attracted to the holistic milieu: "The key to solving the puzzle is that more women than men emphasize relational subjective-life, and conversely that more men than women tend to emphasize the individuated or distant variant" (p.98). Hence also the 80 % women and 20% men ratio within yoga classes.

nature, but on technologies which have been developed for it. And on a personal level, the individual even has succeeded in overcoming her own biological clock, when it is now possible for a woman to have children at a later age, which is only possible through the help of medical innovations. This is the positive side of the coin: one's control of the physical surrounding in order to make life easier for oneself. On the not so positive flipside, however, while the taming of the natural and physical conditions has freed the individual from them, s/he is now dependent even more on the technical means and its constant production and maintenance. Thus, a certain set of dependencies has been overcome, while another set of dependencies has been created. This acquisition of a second set of dependencies can also be called a form of 'socialization'. It is, again, a direct result of both differentiation and domestication processes. Within socialization, one can distinguish between primary and secondary socialization. 'Primary socialization' refers to the individual, in particular the child, which is socialized into being a member of society. 'Secondary socialization' refers to obtaining any further certain cultural and social approaches to life in society. It implies the acquisition of role-specific knowledge, which is, in turn, a consequence of the division of labour (Berger 2007). In both cases, the individual needs to control her/his inner drives, the more s/he is subjected to technology and to culture. Thus we have the problem of the conflict between how one ought to act in order to live in the social world, and how one's inner drive compels one to act, or how one would like to act if it wasn't for the social and cultural norms that 'force' one into the way society is set up (with all its technologies). On this note, Gehlen (2000) addresses the problem of domestication by attributing the development of modern subjectivism to the individual's estrangement from nature at large and his/her own body in particular:

[...] raw nature no longer opposes us with a felt resistance, the exertion of bodily effort has become largely dispensable. How could this not have as a consequence a continuous flow of internal experiences, which must be monitored through unceasing awareness and reflection? (P.373)

One way to overcome this mind, body and nature dualism is achieved through the 'holistic' approach to life, which has both been a focus of the Romantic movement, as well of those social movements which Giddens (1991) has called 'life politics', and those which are related to the New Age at large, by

reconnecting with nature and with one's true 'self' simultaneously. For all of them are accompanied by an awareness of the 'critical' condition of the natural sphere and thus the planet, and as such by the wish to downsize, to 'simplify' life, to be less dependent on technology and artificial food production.

2.2 *The Quest for Meaning*

The challenge of modernity is to live without illusions and without becoming disillusioned.

- Antonio Gramsci

The modernization paradox as discussed above is reflected within the development of religion/spirituality in modern times. Before taking a closer look at the various theories dealing with the developments of this part of society, it is necessary to define the terms *religion* and *spirituality*.

2.2.1 Notes on the Terminology: Religion vs. Spirituality

A useful concept for understanding religion and spirituality in modern times is provided by Woodhead and Heelas' (2000) typology of forms of religious expression. In short, they distinguish between three types of religious expression: 1) religions of difference, 2) religions of humanity, and 3) spiritualities of life. In so doing, they relate the realm of religion to wider theories about modern society and culture, i.e. theories on individualization, consumerization, dedifferentiation and detraditionalization. The typology is placed within the broader concept of modernity not as a unilinear, unitary and evolutionary movement or development¹⁴, but rather as a time where different trends coexist with each other. As such, modernity is characterized "as a complex and sometimes contradictory set of social and cultural trends, values and assumptions, contexts and varieties" (Woodhead and Heelas 2000:4). Concerning the three religious forms, religions of difference emphasize primarily the importance of the transcendent (i.e. God as being over and above humanity), religions of humanity give more authority to the human as opposed to exclusively to the transcendent (as is the case within the

¹⁴ See Bellah (1970)

religions of difference), and spiritualities of life locate the divine within the self and nature.

My understanding of the difference between religion and spirituality then derives from this typology. In short, it characterizes *religion* as taking place within an institutional setting (such as the church), while *spirituality* goes beyond such a frame, “[...] meaning that sentiment which underlies all religious activity, but is not content or context bound” (Strauss 2005:118). On that note, Heelas and Woodhead (2005) differentiate between ‘life as-religion’ and ‘subjective life spirituality’. ‘Life-as religion’ is characterized by life-as roles and it emphasizes the normativization of subjectivities. This means, that one’s self-understanding is informed by a source of meaning that transcends human life. Accordingly, ‘life-as’ refers to “living one's life-as a member of a community or tradition - whether it takes the form of a kinship system, a feudal system, a nation-state, a class system or a particular religion. What matters is obeying, heeding, pursuing ways of life which stand over and above the individual self and bestow meaning upon life” (Heelas and Woodhead 2005:3). Therefore, when lived in line with life-as roles, one always subordinates one's feelings, for example, to an exterior condition: "If, for example, I have slotted myself in the role of a dutiful daughter and a loving and caring wife and mother, and tend to disregard my own feelings of exhaustion, unhappiness, and periodic disgruntlement because that is not what I (in the role I occupy) ought to be feeling, then I am living according to external expectations" (Heelas and Woodhead 2005:3). With regard to religion, life-as roles are being sacralised such as via institutions like marriage, where the power of the sacred then lies in one's marital duty.

‘Subjective-live spirituality’, on the other hand, is characterized by the sacralisation of unique subjectivities. This means that one’s self-understanding is informed by a source of meaning that can be found within human life. Subjective-live spirituality is therefore concerned with the holistic relationship to the “spirit-of-life” which can be fostered via body-mind-spirit activities (Heelas and Woodhead 2005:31). Moreover, while ‘life-as’ takes place always in relation to external expectation, ‘subjective-live’ emphasizes "states of consciousness, states of mind, memories, emotions, passions, sensations, bodily experiences, dreams,

feelings, inner conscience, and sentiments - including moral sentiments like compassion” (Heelas and Woodhead 2005:3). As a result, one’s ‘self’ becomes the primary source of meaning and influence. Rather than being a dutiful wife and mother who disregards her own feelings, the individual who emphasizes ‘subjective-live’ listens to those (potentially negative) feelings and acts on them by trying to change her life so that she can live more in line with her own unique needs and desires.¹⁵

As regards the distinction between religion and spirituality via the concepts of ‘live-as religion’ and ‘subjective live-spirituality’ one can now argue, based on Heelas and Woodhead’s (2005) research, that much of the congregational domain in the West, i.e. religious life as we know it from Christian churches and similar institutions, is embedded in the ‘life-as’ mode. ‘Subjective-life spirituality’, contrariwise, can be found in “the multivarious forms of sacred activity which are often grouped together under collective terms like 'body, mind and spirit', 'New Age', 'alternative' or 'holistic' spirituality, and which include (spiritual) yoga, reiki, meditation, tai chi, aromatherapy, much paganism, rebirthing, reflexology, much wicca and many more" (Heelas and Woodhead 2005:7).

2.2.2 Some Considerations of the Meaning of Religion

The strange opacity of certain empirical events, the dumb senselessness of intense or inexorable pain, and the enigmatic unaccountability of gross iniquity all raise the uncomfortable suspicion that perhaps the world, and hence man’s life in the world, has no genuine order at all – no empirical regularity, no emotional form, no moral coherence. And the religious response to this suspicion is in each case the same: the formulation, by means of symbols, of an image of such a genuine order of the world which will account for, and even celebrate, the perceived ambiguities, puzzles and paradoxes in human experience. The effort is not to deny the undeniable – that there are unexplained events, that life hurts, or that rain falls upon the just – but to deny that there are inexplicable events, that life is unendurable, and that justice is a mirage.
- Clifford Geertz

Following this definition of religion and spirituality, I will now turn to the meaning of religion / spirituality for the individual and society at large. Much has

¹⁵ It is necessary to point out that life-as religion and subjective live-spirituality are fairly incompatible, as each presents a threat to the integrity of the other. Moreover, one needs to understand that both ‘life as’ and ‘subjective live’ spirituality are ideal typical constructions, which are probably not found in its ideal-ness in real life.

been written on the role of religion in and for society.¹⁶ With regard to the present study, I want to focus on the ways in which socio-anthropologists and cultural sociologists shed light on the role religion and spirituality has been playing for individuals throughout humanity, and how this relates to the modernization paradox. In placing 'alternative forms of spirituality' within the modern context I will draw Woodhead and Heelas' (2000) typology of forms of religious expression. Moreover, within the context of alternative forms of spirituality, I focus on the New Age movement by presenting a theoretical framework for understanding its popularity in modernity.

While it is neither possible nor the goal to prove, with social-scientific means, the existence of god, or any other source of ultimate meaning for that matter, it has been argued that religion and spirituality are an anthropological necessity – irrespective of the actual existence of a source of higher meaning (Berger 1967; Geertz 1973). According to this assumption, in short, as the quote above illustrates, humans need some sort of meaning-giving belief-system in order to make sense of their existence. This argument is based on an understanding of religion from a functionalist perspective, i.e. asking what religion 'does'. Here, one can relate Berger and Luckmann's (2007) theory of the sociology of knowledge, to the meaning of religion for society. In their analysis of the social construction of reality, they argue that it is, essentially, a dialectic process between human beings and society. In short, from the beginning, the human-being is always confronted with a certain outside, 'objective' reality. S/he internalizes this reality, thus objectifying it, and, in turn, changes the objective reality via the process of externalization, i.e. acting out into the world. In other words, the human is both constructed by the objective reality, and the objective reality is at the same time always constructed by the human. This is the dialectic process. It lies in the nature of society that the objective reality, as we know it, needs to be passed on to future generations. This happens through the legitimation of certain plausibility structures, which is necessary for the socialization of individuals. When these plausibility structures start to falter, as happens as part of

¹⁶ As regards the sociology of religion, already the founding fathers of sociology, i.e. Marx, Weber and Durkheim included the study of religion, to a greater or lesser extent, into their own research, simply because the study of religion as a discipline, in those days, was inseparable from sociology (Swatos 1998).

modernization, the individual is forced to create new plausibility structures that help him define his/her standing in the world.

Based on this view of the construction of society, Berger (1967) extends this argument to the sphere of religion. He argues that religion is a constant part of the social construction of reality, a human projection of a sacred cosmos. While the meaning of religion has, in this sense, a functional dimension, it is also substantive, meaning that it goes beyond the confines of purely human society and is offering crucial explanations and ultimate meanings for individuals in an otherwise 'senseless' world. The 'sacred canopy' thus presents a shield which protects humans from the chaos that would reign without human meaning as it is supplied by religious belief systems. As such, humans will always construct (religious) meaning for themselves, be it through traditional religions or, when these are fading, through new, alternative forms. In line with van der Loo and van Reijen (1997), Berger (1999) argues that modernity, because it is accompanied by many uncertainties, creates a need for certainty:

Modernity, for fully understandable reasons, undermines all the old certainties; uncertainty is a condition that many people find very hard to bear; therefore, any movement (not only a religious one) that promises to provide or renew certainty has a ready market. (P.7)

Bell (2000a), like Berger (1967) and Geertz (1973), supports the theory that religions are grounded in an anthropological necessity, meaning that it is a fundamental (and thus probably anthropological) necessity for humans to 'believe' in something in order to make sense of their world and in order to cope with death. He, at the same time, attributes a substantive dimension to the meaning of religion:

The ground of religion is not regulative, a functional property of society, serving, as Marx or Durkheim argued, as a component of social control or integration. Nor is religion constitutive, a property of human nature, as argued by Schleiermacher, Rudolf Otto and religious phenomenologists such as Max Scheler. The ground of religion is existential: the awareness of men of their finiteness and the inexorable limits to their powers, and the consequent effort to find a coherent answer to reconcile them to that human condition." (P.475)

Luckmann (1967), too, gives religion a rather functional dimension. He introduces the notion of invisible religion, i.e. he argues that society and religion are

indivisible in that the problem of individual existence in society is essentially a religious one. In a Durkheimian (1995) sense, religious forces are found in the real experience of social life and both express and construct the logical life of humankind. As such they are necessary for the existence of a functioning moral community.

2.2.3 Trends and Developments: More Paradoxes

One can distinguish between three trends regarding the development of religion and spirituality in ‘modern times’¹⁷: secularization, sacralisation, and detraditionalization (Woodhead and Heelas 2000). While secularization and sacralisation address the amount of religion and spirituality within society, detraditionalization deals with the ways in which religion and spirituality are being transformed.

Proponents of secularization theory believe that religion, in one way or another, is declining (Berger 1967; Bruce 1995; Dobbelaire 1981; Luhmann 1977; Weber 2001). Secularization can be defined as follows:

The shift from primary preoccupation with the superempirical to the empirical; from transcendent entities to naturalism; from other-worldly goals to this-worldly possibilities; from an orientation to the past as a determining power in life to increasing preoccupation with a planned and determined future; from speculative and ‘revealed’ knowledge to practical concerns, and from dogmas to falsifiable propositions; from the acceptance of the incidental, spasmodic, random, and charismatic manifestations of the divine to the systematic, structured, planned, and routinized management of the human – all of these are implicit in the model of secularization which, in various strands, constitute the inheritance not only of the sociology of religion, but of sociology per se... (Wilson 2000a:329)

However, because the arguments of secularization theorists hinge on the particular ways in which religion is defined, it is helpful to further subdivide the theory into the disappearance thesis, the differentiation thesis, the de-intensification theory and the co-existence theory (Woodhead and Heelas 2000). The former espouses the strongest arguments for the inevitable decline of religion as a result of modernization (see Berger 1967). The differentiation thesis takes into account the various domains of social life by pointing out that religion simply loses its

¹⁷ ‘Modern times’ refers to a certain period of time, i.e the 18th, 19th and 20th centuries (Heelas 2000:4).

importance within the public sphere, while remaining significant within the private sphere (see Wilson 1985). The de-intensification theory, as the name indicates, holds that religion doesn't completely subside, but that instead it remains present in a more 'insubstantial' form, which may find expression in consumerized experience (see Lasch 1979). The coexistence theory, finally, alleges that both is possible, the decline of religion in some parts of society and the growth of religion in other parts (see Martin 1990).

Sacralisation theory, on the other hand, argues the opposite, namely that there is an increase of religion and spirituality in modern times (Heelas and Woodhead 2000c). Just like is the case with secularization theory, this theoretical approach can be subdivided into four broad theories: 1) growth by way of conversion, 2) dedifferentiation / deprivatization, 3) intensification and 4) the 'self-limiting' thesis. As such, researchers simultaneously argue that more people are converting to a form of religion, that religious motivations are often behind political developments (see the war in Iraq, e.g.), that those who are 'a little bit' religious become increasingly more devoted, and, finally, that "[...] the greater the amount of secularization the greater the likelihood [...] for the return of religion" (Heelas and Woodhead 2000c:432). The latter argument is informed by the idea of the religious / spiritual being an anthropological necessity for humans (see above).

In fact, recent (socio-political and social) developments seem to confirm that rather than there being a decline in religion per se, both religion and spirituality, in whatever form, continue to play an important part in modern society. This is the argument put forth by the detraditionalization perspective, such as the symbolic realist tradition, which emphasizes the mutability of religious truths rather than their immutability (Bellah 1970; Madsen 2002; Wuthnow 1998). With regard to this, Bellah (1970) defines religion as "a set of symbolic forms and acts that relate man to the ultimate conditions of his existence" (p.21). At the crux of his argument is the idea that it is not religions themselves that develop and change, but religious symbol systems: "Neither religious man nor the structure of man's ultimate religious situation evolves, [...] but rather religion as a symbol system" (Bellah 1970:21). According to Bellah (1970), religious symbols express thus a

nonreducible reality. This means that there are many voices of the understanding of religion. As such he argues with regard to 'modernity':

[...] the fundamental symbolization of modern man and his situation is that of a dynamic multidimensional self capable, within limits, of continual self-transformation and capable, again, within limits, of remaking the world, including the very symbolic forms with which he deals with it, even the forms that state the unalterable conditions of his own existence. Such a statement should not be taken to mean that I expect, even less that I advocate, some ghastly religion of social science. Rather, I expect traditional religious symbolism to be maintained and developed in new directions, but with growing awareness that it is symbolism and that man in the last analysis is responsible for the choice of his symbolism. (Bellah 1970:42)

What Bellah (1970) implies is that the modern situation forces the individual to decide for himself what to believe, i.e. what kind of religious symbols to employ. Rather than offering ultimate solutions to the individual's search for meaning, religions in modern times will only offer the framework within which the individual can move, but "without imposing on him a prefabricated set of answers" (Bellah 1970:44). What Bellah (1970) predicted as a trend in 1970 has, for the most part, become a reality at the beginning of the century. In similar fashion to Beck and Beck-Gernsheim (2001) and Giddens (1991), who do not necessarily view the individualizing tendencies of modern society as a threat to social life but rather as an opportunity for creative action, Bellah (1970) regards the development of the possibility of endless revisions of the individual's life and search for meaning as "offering unprecedented opportunities for creative innovation in every sphere of human action" (p.44).

Symbolic realist thought therefore defies the secularization thesis by pointing out that with increasing secularization religious communication and religious symbolism only increase (Berger 1967; Eder 2002; Hervieu-Léger 2000). The difference is that whereas in the past individuals stayed with one form of religiosity, in today's society people view traditional religion as 'tool-boxes' from which they can freely pick the symbolic nourishment they need in order to make sense of the world (Cox 1995; Hervieu-Léger 1992).

As regards detraditionalization, one can identify five different forms when applied to religion: (1) 'the weakening of tradition', (2) 'the sacralisation of self', (3) the

‘individualization of religion’, (4) the ‘consumerization and instrumentalization of religion’, and (5) the ‘universalization of religion’ (Heelas and Woodhead 2000:344). ‘The weakening of tradition’ refers to the idea that influences like the ‘ethic of humanity’ are becoming more influential in modern times. The ‘sacralisation of the self’ is directly related to subjectivizing tendencies in modern society, and it finds expression especially within the ‘spiritualities of life’. Here,

[T]ruth is found in direct experience rather than ‘second-hand’ reception. The divine is found within the individual or the natural order, and provides the basis for life. Only thus can one be liberated from the anti-spiritual (capitalistic, consumeristic) tendencies of the modern world. For detraditionalized religion, whatever is transmitted from without (whether that be religious traditions, beliefs, even gurus) is only to be heeded if it has been tested by way of one’s own, spiritually informed, experience. (Heelas 2000:344)

As the name implies, the individualization of religion is directly related to the individualization of society at large. One can therefore differentiate between private individual religiosity on the one hand and the various forms of public associational religion on the other hand. As Casanova (2000) so eloquently puts it,

[i]f the temple of ancient polytheism was the Pantheon, a place where all known and even unknown gods could be worshipped simultaneously, the temple of modern polytheism is the mind of the individual self. Indeed, modern individuals do not tend to believe in the existence of various gods. On the contrary, they tend to believe that all religions and all individuals worship the same god under different names and languages, only modern individuals reserve to themselves the right to denominate this god and to worship him / her / it in their own peculiar language.” (P.363-4)

As such, individualized religion involves “the shift from commitment to particular religions to the exercise of one’s own authority in constructing personal spiritualities” (Heelas and Woodhead 2000:344). Characteristic of individualized religion is furthermore its link to detraditionalized forms of religion, such as those who focus on the self. Still, individualized religion, according to Heelas and Woodhead (2000), can also be linked to traditional forms of religion, which characterizes those individuals who are, for example, both ‘Buddhist’ and ‘Catholic’ at the same time. Moreover, the establishment of individualized religion is directly related to the culture of choice. Accordingly, individuals feel that they have the right to choose whatever religious form and expression suits them best (Heelas and Woodhead 2000).

Further descriptions of individualized religions address the concept of bricolage:

[...] the individual himself claims to define in what way he is religious and the content he lends to his religiosity. To do this, he draws from the reservoir of rites, practices and beliefs he is most familiar with and which he considers available without responding to any institutional prerequisites or their consequences. He retains what seems to respond to his needs and combines it with elements foreign to this religion, borrowed from other religions or philosophies, or even from other fields – ranging from psychology to the occult sciences. This explains the acceleration of the sharp decline in mass attendance on weekends during the late sixties and early seventies, which, however, is not matched by a similar steep decline in participation in the rites of passage. (Dobbelaire 2000:380-81)

Dobbelaere (2000) now argues that religious symbols, though they might be detached from the traditional religious institution and its controls, continue to shape society. As regards the consumerization and instrumentalization of religion it is important to note that both are related to the various ways of ethical behaviour amongst individuals in modern society, which are largely influenced by the forces of modernization. That means that depending on one's ethical style, the religious / spiritual will be utilized more or less as a means to an end, rather than as an end in itself.¹⁸ Universalization, the last of the five dimensions of detraditionalized religion, addresses the quest for looking for the same within various kinds of religion as being characteristic of modernity. This means that there is a tendency for individuals to look for a universal, perennial 'force' that lies behind all religion. As Heelas (1998) argues, "[r]eligious exclusivism has, in measure, given way to religious inclusivism" (p.3). He furthermore points out how dedifferentiation has happened with regards to the boundaries between the sacred and the secular, making a point for the increasing emphasis of the subjective self within society at large:

In measure, the religious has become less obviously religious, the secular less obviously secular. This can be considered, for example, in connection with expressive individualism. An estimated 10 per cent or more of the Western populations now speak the language of 'authenticity', of 'being true to oneself': and this is to operate in some sort of indeterminate zone, the language being humanistic, the ontology smacking of the Immanent. Rain forests are treated *as if*

¹⁸ Tipton (2000) provides an analytical scheme that outlines four ideal types of ethical evaluation: the authoritative, regular, consequential (or utilitarian) and expressive style. The authoritative style orients itself towards any source to do with authority outside the self. The regular style is oriented towards rules and principles. The consequential or utilitarian style implies a cost-benefit analysis to one's action, and the expressive style is oriented towards the quality of one's personal feelings and one's intuition. It is the expressive style that applies most to the holistic milieu, and that befits the general subjective turn in modern culture.

they were sacred; the boundary between the sacred and the secular loses its hold in many alternative therapies and healing provisions. (Heelas 1998:4)

Critics of the subjectvization within the religious sphere and the subsequent proliferation of New Age style activities and similar forms of spirituality argue, just like those of individualization and subjectvization theories in general, that these forms of religiosity and spirituality are nothing but skin-deep and lead to moral decay. On this note, Bauman (2000) dismisses the popularity of alternative forms of spirituality as nothing but consumerist:

I propose that the postmodern cultural pressures, while intensifying the search for 'peak-experiences', have at the same time uncoupled the search from religion-prone interests and concerns, privatized it, and cast mainly non-religious institutions in the role of purveyors of relevant services. The 'whole experience' of revelation, ecstasy, breaking the boundaries of self and total transcendence – once the privilege of the selected 'aristocracy of culture' (saints, hermits, mystics, ascetic monks, *tsadiks* or *dervishes*) and coming either as an unsolicited miracle, in no obvious fashion related to what the receiver of grace has done to earn it, or as an act of grace rewarding the life of self-immolation and denial – has been put by postmodern culture within every individual's reach, recast as a realistic target and plausible project of each individual's self-training, and relocated as the product of a life devoted to the art of consumer self-indulgence. (P. 340-41)

This movement then is, Bauman (2000) argues, part of the 'counselling boom' or therapy culture, rather than relatable to religious institutions. Counselling here takes place in the sense of 'perfecting' the consumer so that s/he may get the most out of his/her 'peak-experience'. In line with Bauman, Wilson (2000) reduces the significance of alternative and new forms of spirituality to a merely consumerist "pushpin, poetry, or popcorn" (p.339). Lasch (2000), moreover, argues that rather than seeking these alternative ways of life in order to make social changes, these practices are simply self-indulgent:

[...] people have convinced themselves that what matters is psychic self-improvement: getting in touch with their feelings, eating healthy food, taking lessons in ballet or belly-dancing, immersing themselves in the wisdom of the East, jogging, learning to 'relate,' overcoming the 'fear of pleasure.' Harmless in themselves, these pursuits, elevated to a program and wrapped in the rhetoric of authenticity and awareness, signify a retreat from politics and a repudiation of the recent past. (P.338)

As a result, people lose a feeling for the continuity of history and their place within history. Lasch (2000) argues that it is due to this loss of feeling for historical continuity that this phenomenon, this 'cultural revolution' (the focus on

the self) cannot even be compared to past forms of religious resurgence. And Bruce (2000) argues that the current interest in alternative forms of spirituality, such as those related to the New Age movement, is insignificant with regards to being an alternative to the decline in church attendance in that they are “[...] consumed by people as a slight flavouring to their mundane lives” only and that they are therefore lacking any depth necessary for the sustained existence of religious movements (p.141). Moreover, he points out that the more popular alternative forms of spirituality are those that are at the same time the most secular ones.

2.2.4 The New Age

Self-realization is, in fact, the only religion. For it is the true purpose of religion, no matter how people define their beliefs.
– Paramahansa Yogananda

So far we have highlighted the various ‘paradoxical’ trends, developments and themes within the study of religion and spirituality in society. Because this study is concerned with the popularity of alternative forms of spirituality, particularly that of yoga, the following in depth discussion of the New Age will prove of special relevance for my later analysis of the meaning of yoga for the practitioner in today’s society.

To begin with, let me define what is meant by the ‘New Age’. As Heelas (1996) points out,

The term ‘new age’ – together with similar formulations as ‘new times’, ‘new era’ or ‘new world’ – is typically used to convey the idea that a significantly better way of life is dawning. Terms of this variety are used in a number of more specific ways, change sometimes being thought of in political fashion, sometimes in economic, in religious, and so on. (P.15)

With regard to the term ‘New Age’ one can further point out two aspects: 1) the term ‘new’ does not imply that this phenomenon is new in a historical sense of time – rather it describes an era, a state of being that is new compared to the old one. Moreover, if anything, as Clarke (2006) points out, what is new about the New Age movement is its mass appeal worldwide. 2) not all individuals who are

subsumed under the rubric ‘New Age’ like this expression, as it has also come to have negative associations (Heelas 1996).¹⁹ While there are variegated uses of the New Age, Heelas (1996) argues that

it has come to be used to designate those who maintain that inner spirituality - embedded within the self and the natural order as a whole – serves as *the* key to moving from all that is wrong with life to all that is right. (P.16)

Several themes can be identified as characteristic of the New Age: The essential “lingua franca” of the New Age is self-spirituality, another term for ‘spirituality of life’, which I have introduced during the definition of spirituality and religion (Heelas 1996). The idea here is to understand that ‘our’ lives are not working because of the ways we have been socialized, that it is only through the ‘inner realm’ that we can experience us as essentially spiritual beings, and that there are certain ways through which one can find ‘salvation’ and ‘liberation’. In addition, this self-spirituality is characterized by both inner spiritual and outer spiritual domains. As such, it is closely linked to the concept of non-dualism. Another important aspect of this type of spirituality is the idea that self-transformation and world-transformation are interconnected (Clarke 2006). Further characteristics of the New Age are the idea that “I am my own authority”, the concept of the ‘self-ethic’, the concept of ‘self-responsibility’ and the notion of ‘freedom’ as a value. As such, there are strong resemblances to the notion of detraditionalization and subjectification. This means that only when the individual is aware of her self-spirituality, can s/he also take charge and act out of this awareness. And because of this awareness is s/he also completely ‘free’ to decide which path to take. There is no other authority than her/himself. Finally, the notion of ‘perennialism’ plays a role within the New Age, as the ‘inner’ spirituality can at the same time always be found at the heart of the ‘religious’ as a whole (Heelas 1996):²⁰

The perennialized viewpoint involves going beyond traditions as normally conceived, going beyond differences to find – by way of experience – the inner, esoteric core. This means that New Agers can ‘draw’ on traditions whilst bypassing

¹⁹ Amongst these are the idea that New Agers only want to achieve material prosperity.

²⁰ Huxley’s (2000) definition of perennial philosophy is characteristic of many alternative forms of spirituality like yoga: “Philosophia perennis – the phrase was coined by Leibniz; but the thing – the metaphysic that recognizes a divine Reality substantial to the world of things and lives and minds; the psychology that finds in the soul something similar to, or even identical with, divine Reality; the ethic that places man’s final end in the knowledge of the immanent and transcendent Ground of all being – the thing is immemorial and universal.” (P.392-293)

their explicit authoritative doctrines, dogmas and moral codes. Instead, in detraditionalized fashion, they can discern – by way of their own experience, their gnosis or experiential knowledge - those spiritual truths which lie at the heart of, say, Vedanta or shamanism. And although these truths – by virtue of their intrinsic nature – exercise authority, they do not curtail the authority of the New Ager's Self: the truths within the 'traditions' and within the New Ager are the same. (Heelas 1996:28)

Further aspects of the New Age are its close relation to the Holistic Health Movement (HHM) and the Human Potential Movement (HPM). In fact, it has been argued that it is difficult to “unravel the precise origins of ideas, attitudes and practices” of all three movements, it being clear that “there exists a considerable degree of overlap on matters of healing” between them (Clarke 2006:31). What all three movements share is the general concept of ‘holism’ with regards to how the individual ought to live in relation to nature.²¹ Thus, the teachings of all of them are fused with concepts from the field of psychology (in particular the practice of psychoanalysis and behaviourism) as well as religion.

2.2.4.1 Two Theses: A 'Reaction to the Ills of Modernity' and 'Part and Parcel of Modernity'

In trying to explain the popularity and appeal of the New Age, within which alternative forms of spirituality can be placed, Heelas (1996) presents a theoretical framework that combines two seemingly contradictory theories: One argues that the New Age is a reaction to the ills of modernity, the other argues that the New Age is part and parcel of modernity.²²

One general theme [...] is that many of those attracted are unsure of their identities. By virtue of certain uncertainties of modernity, their sense of ‘being’ a person is somehow not in order; or they experience difficulties identifying with particular forms of life. Suffering from identity-problems, they seek ways of resolving them.

²¹ The Holistic Health Movement emerged in the 1960s and it rests on the belief that the individual alone is in charge and responsible for his physical, mental and spiritual well-being. This means, that all three spheres are interrelated, and there is thus a different approach towards medicine and illness: Rather than viewing medicine as a means to cure a certain illness, the illness is considered a result of a general loss of balance between the various realms (physical, mental and psychological) of the individual. Turning from the HHM to the Human Potential Movement, it has been argued that there is no clear distinction between the two. If anything, in the beginning it was, in contrast to the HHM, not incorporating spiritual elements into their teaching. It was founded by Abraham Maslow and also became popular in the mid 1960s.

²² This theory can be considered the sociology of religion – equivalent to van der Loo and van Reijen's (1997) modernization paradox. Like van der Loo and van Reijen (1997), Heelas (1996) recognizes, that ‘modernization’ is not a uni-linear development, but that it consists of seemingly paradoxical elements and movements.

Accordingly, some turn to the New Age, with all that it has to offer for those who want to know what they truly are or are capable of becoming and doing. Another general theme [...] is that those attracted also tend to be those who have faith in various certainties of modernity. The New Age – rather than other things – appeals because it provides its own, more radical, rendering of the same certainties. Combining the arguments [...], various uncertainties of modernity generate identity-problems which propel people to do something about their situation; various certainties of modernity direct such people to seek solutions by way of New Age provisions. Furthermore, although the quest for solutions to identity problems encourages people to do something new (the old having failed them), what they turn to also provides certainties with which they are familiar (the New Age radicalizing conventional values and assumptions). (P.137)

As regards the first part of the argument, the ‘reaction to modernity thesis’, Heelas differentiates between people turning towards inner spiritualities, people turning towards spiritual prosperity teachings, and those who are in between, thus intent on experiencing ‘the best of both worlds’²³. Five possible explanations are considered for those who are turning towards inner spiritualities, who can also be describes as the counter-culturalists: 1) individuals consider modernity to be in crisis. This means that “[w]ork is seen as alienating; politicians are taken to be corrupt; consumer culture is taken to be undermining the future of the planet” (Heelas 1996:138); 2) drawn from Weber’s analysis of modernity, individuals feel trapped in the “iron cage” and seek liberation from this; 3) individuals are disillusioned with the promises of material wealth, thus searching for deeper meaning in their lives. This view is further supported by Maslow (1970) and Inglehart (1977); 4) individuals are disillusioned with institutions in that they fail to live up to their promises (such as the medical field). As a consequence they turn to the adequate New Age provisions; And 5), individuals feel no longer supported by institutions and thus feel thrown back upon themselves (a.k.a the ‘crumbling cage’ thesis). As a result, they turn inward, consequently potentially fostering the sacralisation of the self, as well as the subjective turn towards the self. When looking at those individuals who turn towards spiritual prosperity teachings as a reaction to modernity, i.e. those within the mainstream, one can distinguish between three explanations: 1) New Age prosperity teachings ‘heal’ cultural contradictions by allowing the individual to partake in mainstream society while at the same time employing some New Agey techniques, such as the self-work ethic:

²³ Those who are turning towards inner spiritualities are focused on detachment, whereas those who are turning towards spiritual prosperity teachings are intent on utilizing inner spirituality in order to become prosperous and empowered in their lives.

By achieving your goals through hard work, you come 'alive'. Accordingly work comes to be valued; and at the same time, aspects of the counterculture – 'life' – enter the mainstream. That fundamental cultural contradiction – between what is required for authenticity-cum-spirituality and what is required to make a living within the mainstream – is healed. (Heelas 1996:145-146)

An example of the justification of former members of the counter culture being involved in the mainstream capitalist work sphere later on in their lives is provided by Tipton's (2000) analysis of the role that alternative forms of spirituality play in this process. He argues that certain alternative forms of spirituality, such as 'est', ease the conflict between the values of life in the counter culture and those of the modern capitalist work sphere. Movements like 'est' focus on the emphasis on the self, which allows the practitioner to be 'true' to herself while at the same time being involved in the mainstream. As such, it reconciles both "expressive and utilitarian moral ideals": "Est defines what is intrinsically valuable in self-expressive categories consonant with countercultural ideals. Then it uses these personally fulfilling and expressive ends to justify the routine work and goal achievement of mainstream public life" (Tipton 2000a:136).

2) Another theory regarding the appeal of the New Age for people within the mainstream argues that those New Age provisions which are therapeutic in nature help those individuals who are living 'life in the fast lane' to better cope with the resulting consequences. While there is not enough empirical data to verify this scenario, one would be safe to side with Heelas (1996) who argues that "[n]evertheless, material from a variety of sources (including interviews, magazine articles and TV programmes) strongly suggests that the New Age is – in measure – drawn upon to restore the self of the go-getting individualist" (p.147).

3) Finally, the third argument in favour of individuals in the mainstream turning towards New Age teachings involves the point that New Age teachings might simply support one's quest for financial wealth. In addition to these seven theories, Heelas (1996) sketches four further possible scenarios that apply to the popularity of the New Age in general: 1) 'the multiplicity-of-roles thesis', which argues that the New Age helps restore fragmented personal identities due to the many roles one needs to perform in modern, western society, 2) the idea that the

consumer culture is responsible for instilling a false sense of needs in the individual, who thus constantly strives to 'perfect' herself, 3) the idea that Christianity has failed to provide meaning to individuals, and 4) that the popularity of the New Age is a response to rapid social change (p.148-149).

Heelas (1996) concludes his first argument with the notion that it is highly unlikely that only one of the above mentioned theses can account for the appeal of the New Age. Rather, this appeal is based on many different experiences of modernity:

Modernity is not one thing. It is not as though it functions *as* an iron cage, a crumbling one, or in any other way. Different people, in different circumstances, might experience the mainstream as harshly deterministic, or as devoid of significance. And neither is the New Age one thing. Some of those attracted might be hankering to relieve their counter-cultural experiences, and so turn to appropriate provisions; others to expand into prosperity, accordingly seeking out that which promises wealth. What is going on in our socio-cultural environment, within the New Age and with regard to ourselves, is much too complicated to generate one or even several determinate answers to the question of why the New Age can appeal. (P.150)

The second part of the argument places the popularity of the New Age within the larger theories on subjectification: "[...] [t]he argument is that the New Age is embedded in, whilst exemplifying, long-standing cultural trajectories" (Heelas 1996:153). As such, the New Age is considered a key characteristic of modernity. In order to make his point, Heelas (1996) brings attention to the process that has supported those New Age values and assumptions that are found, in a diluted form, in modern day mainstream culture at large, i.e. 'the detraditionalization of the self', or, in other words, the 'shift to the self'. With regard to this one can differentiate between two developments: that of utilitarian individualism, and that of expressive individualism.

Utilitarian individualism refers to those individualists who view their own self interest as the most important factor to consider in living daily life:

Utilitarian individualism features a *consequential* style of evaluation. It begins with each person asking first 'What do I want?' and then, 'Which act will yield the most of what I want?' *Wants* are taken as given in ways that define as the good such ends as happiness, pleasure, and self-preservation. Good consequences are those that most satisfy wants. Right acts are those that produce the most good

consequences, as reckoned by a cost-benefit calculus. A person is good because she is efficient in satisfying her wants. (Tipton 2002:19)

In contrast to the utilitarian individualist, the expressive individualist is

[...] a personality which experiences, feels, and simply *is*. Self-expression, not self-preservation, is the touchstone of moral motives. Neither a logic of following rules nor a logic of maximizing consequences guides this ethic. What does is the idea that everyone ought to act in any given situation so as to fully express her inner feelings and her emphatic experience of the situation and of others in it. This situational and *expressive* style of evaluation poses the question, 'What should I do?' by asking, 'What's happening? How do I feel?' An act is right because 'it feels right.' It expresses one's self and responds to the situation most appropriately. A person is good because she is sensitive, in touch with herself and the moment. (Tipton 2002:19-20)

Therefore expressive individualists go beyond mere materialistic consumption by trying to become truly human, i.e. by "[...] discovering and cultivating their 'true' nature, delving within to experience the wealth of life itself" (Heelas 1996:156). As such, personal and meaningful relationships as well as self-development and growth are key characteristics of the expressive individualist.

Heelas (1996) now argues that, 1) New Age values and assumptions are most likely to develop in a cultural climate that emphasises the detraditionalized mode of being, and 2) that New Age values and assumptions are most likely going to be resonating within the expressive individualist, rather than with the utilitarian individualist. Furthermore, he points out the attraction to several cultural values as being likely to support involvement with the New Age, such as 'the doctrine of human-kindness' and 'internalized and perennialized views of religion' (Heelas 1996:159). Therefore four modern day paths in particular can lead to involvement with the New Age: 1) the path of the expressive self, 2) the path of the human self, 3) the path of the religious self, and 4) the path of the utilitarian self. The expressive self is defined as a self "which values itself. Valuing its *own* identity, its *own* freedom of expression, its *own* authority and agency, power and creativity, its *own* right to decide how to live the good life, it necessarily follows that this self is critical of the tradition informed" (Heelas 1996:160).²⁴ The expressivist and the 'New Ager', then, share much the same values, the difference being that the

²⁴ see T. Parsons (1978), R. Inglehart (1977), and C. Taylor (1991), amongst others, on further writings on this.

expressivist favours a humanist interpretation of these values, whereas that of the 'New Ager' is spiritual. With regard to the path of the human self, Heelas (1996) draws on Durkheim's 'religion of humanity' by calling it the 'ethic of humanity', which assumes that we all belong to one community and that community is therefore rendered 'sacred' (p.162-163). This type of thinking resonates with certain New Age values: "New Age teachings are rendered plausible, if not positively attractive, to those who seek to affirm or consolidate their faith in the dignity, value and equality of all that lives" (Heelas 1996:163). The path of the religious self, in addition, can take a 'New Ager' turn when certain religions, such as Christianity, have become increasingly detraditionalized and psychologised, therefore focusing on what lies within rather than outside. Again, Heelas (1996) points out that "increasing numbers have come to accord religion a therapeutic role, as much to do with self-actualization in the here and now as eternal salvation" (p.165). Finally, even the utilitarian self might be interested in the New Age in that it supports the idea that oneself alone is responsible for and capable of improving one's quality of life. Here one can think of various concepts, such as the positive thinking tradition, as well as the enterprise culture (Keat 1991), both of which emphasize individualistic values and both of which might therefore add to the development of the New Age.

In sum, then, Heelas' two theories, i.e. the one which argues that the popularity of the New Age is based on reactions to modernity, and the one that the popularity of the New Age is rooted in modernity itself, allude to the idea that the New Age is a form of "spirituality 'of' and 'for' modernity" (Heelas 1996:168). While the New Age entails values that are common to mainstream western society, such as "freedom, authenticity, self-responsibility, self-reliance, self-determination, equality, dignity, tranquillity, harmony, love, peace, creative expressivity, being positive and, above all, 'the self' as a value in and of itself", it, at the same time, is a reaction to modernity in that New Age values, being a radicalized version of values that otherwise belong to modernity, provide ways to "inform reaction" (Heelas 1996:170). As a result, Heelas (1996) concludes that "[t]he relationship between the 'reaction / break' and 'belonging / radicalization' theses can also be envisaged as a kind of marriage. Taken together, *identity problems* and *cultural continuities* provide a pretty comprehensive explanation of appeal" (p.170).

The picture being painted here, again, illustrates that rather than there being only one kind of explanation for social phenomena, it is a combination of varying factors that lead to a special development. Moreover, Heelas shows that the modernization paradox finds its equivalent within theories on the role of religion.

2.2.5 Empirical Works: Alternative Forms of Spirituality in Modern, Western Society

That there is an observable increasing interest in alternative forms of spirituality in Germany and also other developed western societies is hard to deny. As such, Clark (2006), looking at new religions in a global perspective, argues that expressions of 'self-spirituality', especially those connected to Eastern sources of belief, have become increasingly popular in Europe in the last forty years, with some of them even having entered the mainstream. Beckford (2000), moreover, argues that holistic spirituality increasingly permeates many spheres of social life, such as the areas of "[...] medicine, sport, leisure, education, peace, ecology, dying and grieving, self-help, gender, relations with non-human animals, social work, and even management training" (p.18). While the interest in holistic spirituality still only applies to small segments of the population, he nevertheless maintains that "holistic consciousness has already made inroads deep into public thinking about ecology, peace, gender and health" (Beckford 2000:404-5). Luckmann (2000), too, points out that religious themes, which emphasize the focus on the subjective self, such as 'personal autonomy', 'self-expression', 'self-realization', and 'self-fulfilment' have become dominant in modern society. The rise of these themes is concomittant to the decline of the opposite themes of transcendence:

The shrinking of transcendence thus does not mean a loss of the 'sacred'. The dominant themes in the modern sacred cosmos bestow something like a sacred status upon the individual himself by articulating his autonomy. As the transcendent social order and the great transcendences cease to be generally significant, matters that are important to the privatized, partly egoistic and hedonistic, partly ecological, symbolically altruistic individual become sacralised. (p.142)

Several studies show that the New Age and 'spiritualities of life' have become quite well-established on a worldwide scale, both as a practical and cultural

resource (Clarke 2006; Heelas 1996). While pointing out that it is hard to get concrete numbers on the amount of people who are involved in the New Age, simply because what comprises the New Age is not always clear and research methodologies have yet to be refined, Heelas (1996) draws on commercial indicators, i.e. the increase and demand for New Age 'products' in order to make his claim. Moreover, his observations on New Age products in Britain and the USA are probably true for other western, developed countries. With regard to New Age provisions for the work sphere he argues that "much the same picture appears to be the case in Germany (for example), research by Hansfried Kellner and Frank Heuberger (1992) showing that some 8,000 of the 20,000 involved as external business consultants are active in the area of 'personell development' (it being fair to say that many of these will be New Agey)" (Heelas 1996:114). Finally, research shows that by the mid 1990s, the New Age is most prominent in the USA and Britain, New Zealand, Israel and Germany (Heelas 1996). While in the 1960s the New Age was mostly part of the counter culture, the last decades have witnessed a shift of New Age ideas from the counter culture to the mainstream. As such, Heelas (1996) points out that "[o]ften found in consumer-friendly forms – yoga, without much spirituality, for example – the New Age has, in measure, been popularized. The New Age is no longer in the hands of the elite; and it is no longer so much a matter of 'cults' as it is of 'culture'" (p.128). This is also illustrated through the adoption of say, yoga, into health care insurances. As pointed out earlier, in Germany many of the major health insurance companies like The Barmer etc. are increasingly including the yoga practice into their program.

Still, empirical social scientific research on alternative forms of spirituality in modern society is only in the beginning. Here I briefly take stock of some further important empirical research that has been conducted on the topic.

Based on their recent study on the significance of alternative forms of spirituality in England, Woodhead and Heelas (2005) argue that 'subjective life spiritualities' are faring much better than traditional forms of religion, such as those which

postulate a transcendent god outside the self. While a ‘spiritual revolution’²⁵ is not yet taking place, they predict that within the next 50 years the domains of traditional religion and alternative forms of spirituality will be the same size, thus increasing the possibility of a future ‘spiritual revolution’. Davie (1994), too, in her study of the religious situation in Britain since the mid 1945 comes to the conclusion that while there might be a decline within traditional religion, the ‘sacred’ continues in different forms of expression – hence the idea of ‘believing without belonging’. Moving to the USA, in their study of American society in the mid 1980s, Bellah et al (1985) notice a considerable ‘bricolage’ of beliefs amongst individuals in this country, attesting to the growing development of alternative forms of spirituality. In his latest study on the state of religion amongst post-baby boomers in the USA, Wuthnow (2007) further complements Bellah’s research by providing further evidence for people of this age to increasingly have an ‘eclectic’ approach to spirituality, as a result of the absence of institutional support. Finally, in her recent research on religious practices and orientations in a traditional Catholic part of the Netherlands, (Knibbe 2007) shows that both conventional Christian practices and teachings as well as alternative forms of spirituality are drawn from by individuals in order for them to go about daily life. Here it is interesting to see that in contrast to those who argue that this is a reaction towards the ‘ills’ of modernity, she could not confirm this with her data.

2.3 Life Course Theory: A Link between the Theories and Realities of Modern Life

How can one link the sociological theories on life in modern society with the concrete empirical reality of modern life? How, in particular, can one draw a bridge between theories on the meaning of religion and spirituality to how this meaning manifests itself in everyday real life, particularly through the yoga

²⁵ In their study Heelas and Woodhead test, based on the assumption that a ‘massive subjective turn’ in modern culture has taken place, whether or not ‘religion’ is giving way to ‘spirituality’. Their ‘spiritual revolution’ hypothesis runs as follows: 1) “Life-as forms of the sacred, which emphasize a transcendent source of significance and authority to which individuals must conform at the expense of the cultivation of their unique subjective-lives, are most likely to be in decline”; 2) “Subjective-life forms of the sacred, which emphasize inner sources of significance and authority and the cultivation or sacralisation of unique subjective-lives, are most likely to be growing.” (Heelas and Woodhead 2005:6)

practice? One way of creating a bridge between these two spheres is via the life course theory approach.

While life course theory was primarily ‘born’ in the United States in the 1960s as a result of the need and desire for a more complex approach to the study of social structure and human life, it has by now become an established research field that is used both across disciplines and countries (Elder, Johnson & Crosnoe 2003). In contrast to prior too narrow ways of looking at the human life in a societal context, such as by neglecting its direct relation to both the biographical and socio-historical context, life course theory employs cross-disciplinary theories and methods like those within the fields of psychology, sociology, history, and human and family development, that are aimed at providing a more holistic view and understanding of the structural and temporal contexts of biographies and careers. This means that it takes into account various differing variables that affect the life course of a certain group of individuals as they are related to personal characteristics and socio-historical conditions. Furthermore, life course theory refines and extends certain theoretical models like that of the life cycle and career, as well as biographical concepts. Among the latter are the concepts ‘social pathways’, ‘trajectories’, ‘transitions’, ‘status passages’ and ‘turning points’ (Elder et al. 2003). These five concepts have found different applications by European and North American life-course scholars, with the former focusing more on the impact of social institutions and social structures, i.e. institutionalized transitions, and the latter focusing more on individual transitions throughout one’s life course. Furthermore, there are differences with regards to the ‘construction of the life-course biography’: in the North American tradition the emphasis is on the ways in which personal agency in relation to social and historical circumstances shapes one’s life course, whereas in Germany, particular within the Bremen research tradition, the emphasis is on the construction of ‘meaning’ for one’s life course (Elder et al. 2003). As such, concepts like ‘subjective appraisal’ are taken into account, which results in the greater use of qualitative research methods (Elder et al. 2003). It is this last point which, as will become apparent throughout this thesis, is of importance for the present study. As regards the five biographical concepts, they can be characterized in the following way: ‘Social pathways’ refers to the ways in which the individual incorporates and follows the various lines of

developments of family, residence, work and career. 'Trajectories' are part of the 'social pathway', i.e. they refer to the long-term development of a particular aspect of one's life, such as one's career. 'Transitions', moreover, are part of trajectories, and they refer to the change in one's status or identity, such as when one transitions from living with one's parents at home to moving out, as well as the transition from school to work. Heinz (1996) defines the concepts of 'trajectory' and 'transition' as follows:

It stems from the field of ballistics and is defined as a curve path of an object (like a missile) hurling through space, performing a continuous movement, which creates the image of an ascending and the descending life course from birth to death. A trajectory differs from a transition which refers to the passages from one life stage to another, from childhood to adolescence, from a single to a married person, from marriage to divorce and so on. Thus, trajectory refers to an entire life course that can empirically be broken down into a sequence of transitions, of changes in status or role configurations that result from the interaction between chronological age and the participation in different institutional domains. (P.55)

As such, "[...] the trajectory metaphor, if combined with the life stage principles, refers to an active, self-generating process of an unfolding biography" (Heinz 1996:56). The concept of 'turning points' implies a major shift within one's trajectory, or life at large. This could be going back to school at an older age, a divorce, or other 'unusual' life events, meaning a life event that breaks with one's current path. 'Status passages', finally, is a term that, originally coined by Glaser and Strauss in 1971 (Marshall and Müller 2003), takes the concepts of temporality and trajectory further. Heinz (1996) proposes status passages as a useful concept in that they link the societal institutions with the actor by defining time-tables and entry / exit markers for transitions. This concept therefore includes both the micro and macro approach. Status passages can be divided into the four dimensions of 1) institutional control, 2) awareness context, 3) interdependence and 4) reversibility. The first dimension implies that the level of institutional control determines one's biographies. The second dimension refers to the level of awareness of the status configuration that the individual has, i.e. his/her option of intentional acts. The third dimension points out the interdependence of different status passages. And, finally, the fourth dimension deals with the possibility of the return to or repetition of a former status configuration by an individual.

As the primary analytic and conceptual themes of life course studies the following five paradigmatic principles have been identified: 1) 'The principle of life-span development', 2) 'the principle of agency', 3) 'the principle of time and place', 4) 'the principle of timing', and 5) 'the principle of linked lives' (Elder et al. 2003; Marshall and Müller 2003). 'The principle of life-span development' refers to the idea that it no longer suffices to do age-specific studies in order to understand human lives, but that each and every stage in one's life further affects the subsequent life-course and biography (Elder and Johnson 2003). 'The principle of agency' refers to the idea that humans do indeed play a part in shaping their lives, and that they are not completely and solely subject to the influences of their environment. Moreover, this principle shows that humans have, in fact, the possibility of taking charge of their lives (Elder, Johnson & Crosnoe 2003; Marshall and Müller 2003). 'The principle of time and place' implies that "the life course of individuals is embedded and shaped by the historical times and places they experience over their lifetime" (Elder et al. 2003:12). This means, that certain historical events like World War II, for example, have the capability to profoundly alter the life courses of those who lived either as young children or as adults through this time. 'The principle of timing', moreover, illustrates how certain (historical) life events can have a different effect on one's life, depending on when they take place (George 1993). And lastly, 'the principle of linked lives' points out the importance of other human beings and one's social network in influencing and shaping one's life course (Elder et al. 2003).

In order to now draw a bridge between sociological theories on religion and spirituality and the ways in which individuals construct meaning in every day life through alternative forms of spirituality, particularly through the yoga practice, the life course perspective provides a useful conceptual framework (Ingersoll-Dayton, Krause and Morgan 2002). In the context of religion and spirituality, the nature and extent of religious/spiritual involvement over an entire lifetime is characterized by religious/spiritual trajectories, i.e. patterns of religious/spiritual belief or practice. These trajectories can illustrate change or stability. Certain transitions or turning points might thus alter or support one's current trajectory. As such, the transition from adolescence to adulthood or certain crises, such as divorce, unemployment, or the death of a loved one might be biographical turning

points in the life course and cause the development of a special interest in and connection with certain religious/spiritual ways of thinking, which in turn impacts the future life course and biography of the individual (Elder 1985).

2.4 Summary: Modernity and the Quest for Meaning

The point of departure for the previous sections was the claim that in order to study the meaning of alternative forms of spirituality, as represented by the yoga practice, in modern Germany, it is necessary to understand the socio-cultural developments of modern, western society in general. Based on the sociological theories of modernization, including those on individualization, rationalization, differentiation, domestication, detraditionalization and subjectivization, I have illustrated that life for individuals in modern western society is characterized by both a favour of increased personal freedoms, but at the same time the risks and fears that come with it; by the increasingly rational action by individuals, but the quest for the 'irrational' that is evoked by this; by the dispersion of one's life 'all over the map', but the search for community; by the increasing liberation from the bonds of nature, but feelings of estranged-ness that come with it, and, finally, by the search for the self within, but the loss of 'external' ground.

The theories on the role of religion, particularly those expounding the quest for 'ultimate' meaning as rooted in the anthropological condition of man itself, add to the picture painted above. Like the social and cultural conditions of the traditional social structure have changed, so has the religious sphere adapted itself to the new social conditions. Against this background, the meaning of yoga for the individuals with respect to their life courses, especially in view of the increasing popularity of the yoga practice, becomes of highest interest. Life course theory with its focus on the biographical development of individuals as they live through all stages of society offers an appropriate paradigm that allows one to go through this meaning of yoga with a fine-tooth comb.

Chapter 3: Yoga – An Introduction

In order to address my research questions, I am choosing as the specific object of inquiry the study of yoga. Following the theoretical framework of this study, this chapter provides the reader with an overview over the general yoga praxis. First, however, I will provide the reasoning for the choice of yoga as the object of inquiry. Then, I will provide an in-depth description of what exactly yoga is, a brief overview over its historical development from India all the way to Germany, and a description of its practice and current status in Germany. The chapter ends with a review of the status of current social-scientific research on yoga in the West.

3.1 The Relationship between Yoga and the New Age

In chapters 1 and 2 I have identified the ‘New Age’ as an increasingly relevant trend within the religious sphere, and as a phenomenon that fits well into modern society. Here I argue that yoga practice and the ‘New Age’ can be linked with each other.

To begin with one can say that much of the yoga practice is “[...] shaped by the religio-philosophical assumptions characteristic of New Age religion” (de Michelis 2005:189). Among the philosophical and spiritual concepts that the New Age and yoga share are the following:

- The liberation of the self from ‘baggage’: This means that the practitioner works on de-conditioning him / herself from certain ‘ego-attachments’ or ‘games’ (Heelas 1996). Within the yoga tradition this is referred to with the term ‘moksha’ or ‘liberation’ (see section on philosophy of yoga / freedom.)
- Authority lies within the self: This means that truth and the divine are always felt by way of direct experience, making the practitioner an ‘epistemological individualist’ (Heelas 1996:21). Within the yoga practice, this relates to the concept of ‘going inward’.
- Self-responsibility and Self-Ethic: This relates to the idea that, because the authority lies within the self, one also relies only on oneself for ethical and

moral guidance, and one is therefore entirely responsible for oneself. As Heelas (1996) says,

[o]ne becomes fully responsible when one becomes aware that there is an alternative to the life of the ego and the strategy of blaming society for what is wrong with one's life. Knowing that there is an alternative, a primary responsibility has to do with 'working' to achieve liberation from social conditioning. The importance attached to the internalized locus of authority serves to ensure that many New Agers feel that they – and they alone – are responsible for their lives. (P.25)

Some of my interviewees shared the same ideas and attitude on responsibility with me.

- Freedom: freedom is one of the cardinal values of both the New Age and Yoga. This means that 'individual freedom', the freedom to choose for oneself as one likes, as a result of the fact that oneself is the only authority, is deeply rooted with both fields.
- Perennialism and Universalism: both refer to the idea that what matters is the 'arcane', the 'esoteric', the 'hidden wisdom', the 'inner or secret tradition', or 'the ageless wisdom' (Heelas 1996:27). Yoga can be characterized as being universalistic, as it is drawn from Hindu ideas which are based on the doctrine of maya. This doctrine implies that essentially the lived world is illusionary (Strauss 2005:36). As a result of this, everything (every worldview etc.) can work within this framework. Vivekananda, who was the first successful promoter of yoga in the West, viewed yoga as "universal, spiritual, rational and practical" (Strauss 2005:35). He reconciled spirituality with rationality by pointing out the experiential character of the knowledge of universal unity. The interviewees of my research more often than not refer to the 'perennial' nature of the spiritual elements inherent in the yoga practice, thus confirming the trend of 'universalization' within the already 'holistic' spiritualities of life.
- Self-actualization and God-realization: the idea is that, on one hand, one constantly works on oneself, i.e. on what it is to be a person. On the other hand, the understanding of self might lead to the experience of the divine, i.e. to a God-realization.

- Ontologies: both within the New Age and within yoga there is the ontological perspective that the individuality of the practitioner “is – in measure – lost in the interconnectedness of things” (Heelas 1996:34).
- Ethical implications: This refers to the idea that self-spirituality has a positive effect on one’s environment. Within yoga, this belief finds expression through the concepts of yama and niyama. Moreover, it relates to the idea that self-transformation leads to world-transformation.
- The concept of healing: this concept is central to the New Age, and it is also central to the yoga practice. It means to seek and rectify physical and emotional ills through the practice. As such it falls into the category of holistic medicine, which is based on the idea that illnesses are a result of a ‘loss of equilibrium’ between the individual and his surroundings (Clarke 2006).

Because the yoga practice and the ‘New Age’ share these core concepts, it is thus possible to use this body-mind-spirit activity as the means to gain an understanding into the meaning of alternative forms of spirituality for modern individuals in Germany. Before proceeding with this in the remainder of this study, let us now take a closer look at the yoga practice itself.

3.2 A Definition of the Term

Yoga is a spectacularly multifaceted phenomenon, and as such it is very difficult to define because there are exceptions to every conceivable rule. What all branches and schools of Yoga have in common, however, is that they are concerned with a state of being, or consciousness, that is truly extraordinary.

- Georg Feuerstein

Yoga is primarily a way of life, not something which is divorced from life. Yoga is not forsaking an action, but is efficient performance in the right spirit. Yoga is not running away from home and human habitation, but a process of molding one’s attitude to home and society with a new understanding.

- Susanne Strauss, quoting Sivananda

These days, the word ,yoga’ is resounding throughout the land. This is true not only in Germany, but for the Western world at large. But what exactly is yoga, and how is it manifested within German society? In order to fully understand my research methodology and my findings, this chapter provides a description of yoga, a brief overview over its historical development from India all the way to Germany, and a description of its practice and current status in Germany. The

chapter ends with a review of the status of current social-scientific research on yoga in the West.

3.2.1 Yoga: A System of Techniques

What does the word ‘yoga’ mean? As will become clear, it is not easy to narrow the word ‘yoga’ down to one simple definition.¹ Technically speaking, ‘yoga’ refers to the “body of spiritual values, attitudes, precepts, and techniques” that have evolved in India during a minimum of five thousand years, and that can be considered the building blocks of the ancient Indian civilization (Feuerstein 1998:7). ‘Yoga’ therefore refers to the varied Indian ways of acquiring self-transcendence, which has taken form in many different ways such as those emphasizing an atheistic approach, a theistic approach or a tantric approach (Fuchs 1991). As Feuerstein (1998) put it: “It [yoga] is the psychospiritual technology specific to the great civilization of India” (p.7). The etymological meaning of the word ‘yoga’ itself comes from its root ‘yuj’ which means ‘to bind together’ or ‘to yoke’. According to Fuchs (1990), this meaning lends itself to two possible interpretations: 1) the aspect of union (as in the way that animals can be banded together under a yoke) and 2) the aspect of mastery (in the sense of controlling the animals through the yoke) in terms of self-discipline and effort. The goal of both union and mastery is to unify the mind and to end confusion and absent-mindedness, which will then lead to the end of suffering (Eliade 1973).

¹ Strauss (2005) put it quite aptly this way: “Yoga. The word evokes a range of images and ideas, from white-bearded Indian mystics on mountaintops to cross-legged hippies burning incense and urban business people at a lunchtime fitness class. Although there is no single ‘correct’ version of yoga, a close examination of the variety of ideas and practices that is identified with yoga yields a common core. [...] Yoga can be defined in many ways – as an attitude, a philosophy, a set of practices, a way of being in the world – but its definition is always located within a particular historical context. Although yoga has been studied extensively as a philosophical and religious system, it has less often been researched ethnographically, as a system of bodily practices within a sociocultural context. Yoga offers an excellent example of the inseparability of mind and body” (p.2-3).

In sum, yoga here generally describes techniques and methods of meditation and asceticism. Today, most yoga teachers refer to the word ‘union’ in terms of the union between the individual self and the ultimate soul when defining yoga.²

3.2.2 Yoga: A Philosophical System

In addition to yoga being a system of techniques, it is also a philosophical system, and as such constitutes one of the six main schools of classical Indian philosophy.³ It is largely based on what has become a source text of the yoga philosophy, i.e. the Yoga-Sutras of Patanjali. It is important here to acknowledge fully that in India the concept of philosophy is both theoretical and practical, thus providing practical ways to realize the theoretical, philosophical concepts (Ebert 1986; Mittwede 1992). The practice of yoga is, therefore, directly linked to certain ethical and moral guidelines for living one’s daily life. While in modern times the focus has, at times, shifted and the concept been relegated to different special spheres (like yoga for pregnant women etc.), it, as is illustrated via the typology of yoga practitioners, nevertheless remains a tool for the individual to live according to certain ideas.

3.2.2.1 *The Yoga-Sutras of Patanjali*

The Yoga-Sutras, which were created roughly between 200 BC to AD 200, mark the beginning of what is also considered the ‘classical’ yoga tradition (Fuchs 1991). Patanjali himself did not create the content, but rather it is assumed that he collected and systematically summarized the yoga teaching traditions and techniques that had prior to that only been orally transmitted.⁴ The term ‘classical’ therefore refers to the idea that these teachings were for the first time systematically summarized. The Yoga-Sutras are written in rather cryptic verse forms. As they are in this form somewhat difficult to analyze for the lay yoga practitioner, today many ‘modern’ interpretations of the Yoga-Sutras are

² As Anil, the Indian Yoga teacher at *Unlimited Health: Yoga and Natural Food Centre* in Amsterdam, the Netherlands, regularly points out during his yoga sessions: “Yoga is the connection of the soul with the supreme soul.”

³ The six philosophical schools of thought are, generally speaking, various combinations of concrete ways of healing accompanied by certain worldviews (Fuchs 1991).

⁴ Patanjali was an Indian scholar, but there is very little historical evidence for where and when exactly he lived.

available, illustrating the ongoing “critical/interpretive” tradition around the original texts (Strauss 2005:3). The Yoga-Sutras are generally considered the starting point for any further development of the yoga practice and philosophy.

3.2.2.2 *The Eight-Limbed Path of Yoga*

In the Yoga-Sutras Patanjali presents what is known as ‘the eight limbs of yoga’. It is a path that forms the structural framework for practicing yoga. Because the Yoga-Sutras offer the most comprehensive account of the yoga philosophy, it may be useful here to review this philosophical framework with a special emphasis on the yoga terminology, which is of necessity for the understanding of contemporary yoga practice. The eight limbs are 1) discipline (*yama*), 2) restraint (*niyama*), 3) posture (*asana*), 4) breath control (*pranayama*), 5) sense-withdrawal (*pratyahara*), 6) concentration (*dharana*), 7) meditation (*dhyana*), and 8) ecstasy (*samadhi*). They include everything from meditative and physical practice to guidelines for moral living. The following table describes the eight limbs:

Table 3: The Eight Limbs of Yoga

Name	Function
Yama	<i>Yama</i> refers to the communication and behaviour of the individual towards his/her environment, i.e. it is 'social' discipline. It consists of the following five ethics or moral obligations of yoga: 1) nonharming, 2) truthfulness, 3) nonstealing, 4) chastity, and 5) greedlessness. These moral attitudes are supposed to help the individual control his instinctual life.
Niyama	Niyama refers to the individual's attitude towards himself and the transcendental reality, i.e. it means self-discipline. It consists of the following five practices: 1) purity, 2) contentment, 3) austerity, 4) study, and 5) devotion to the Lord.
Asana	<i>Asana</i> means 'posture' and it refers to the practice of bodily postures, which takes the yogic effort to the next, bodily, level. The original objective of <i>asana</i> is to calm the mind and alter one's moods through the physical practice and consequently connect with one's inner essence of being. ⁵ Only in the latter phase in the history of yoga became <i>asana</i> also a means for therapeutic healing.
Pranayama	<i>Pranayama</i> means breath control and breath observance. It is a certain breathing technique that causes one to consciously observe and manipulate one's breath. The importance of <i>pranayama</i> derives from the concept of <i>prana</i> : " <i>Prana</i> , as has often been pointed out, is not merely the breath. Rather, the breath is only an external aspect, or a form of manifestation, of <i>prana</i> , which is the life force that interpenetrates and sustains all life" (Feuerstein 1998:331). Oftentimes, too, <i>prana</i> is translated as 'cosmic energy'. Pranayama, then, is connected to the various states of the mind, and it serves as a preparation for meditation.
Pratyahara	<i>Pratyahara</i> means sense-withdrawal. The idea is that the yoga practitioner learns to focus his/her mind so much so that no other sensations disturb his concentration: "More and more, <i>yogins</i> come alive in the inner environment of their mind. When consciousness is effectively sealed off from the environment, this is the state of sensory inhibition, or <i>pratyahara</i> " (Feuerstein 1998:332).
Dharana	As a result of <i>pratyahara</i> , the practitioner is now capable of full concentration, or <i>dharana</i> : "What is being held is one's attention, which is fixed on an internalized object" (Feuerstein 1998:332). In contrast to ordinary, common-sense forms of concentration, like those during intellectual work, which are always accompanied by sensations of local tension, in <i>dharana</i> the individual is free from any muscular tension (Feuerstein 1998). <i>Dharana</i> then means to be at peace with oneself, to be 'collected' and without intentions, yet not indifferent, but rather 'mindful'.
Dhyana	<i>Dhyana</i> means meditation, which is a result of continued concentration. During the state of meditation, the practitioner is lucid yet clear and awake, with a peaceful and calm overall mental and emotional disposition.
Samadhi	During <i>samadhi</i> , or the ecstatic state, the mind and its object 'fuse' together, accompanied by feelings of bliss. There is no more separation between mind and object. All 'duality' is overcome, and the individual experiences him/herself as at one with the self and universe. The description of this state of being is difficult as it is something that one can experience, but that cannot be intellectually conceptualized. ⁶

The Yoga-Sutras illustrate that yoga, rather than being a form of physical exercise only (which is often assumed by non-practitioners) comprises an entire worldview

⁵ Feuerstein (1998), however, points out: „Beginning Yoga practitioners sometimes find it difficult to detect these inner changes, perhaps because they are paying too much attention to the tensions in the musculature. With sufficient practice, however, anyone can discover the mood-altering effects of the different *asanas*, and then the real inner work can begin" (p.330).

⁶ For more on the Yoga Sutras see Aranya 1983; Das Gupta 1987; Miller 1996; Werner 1977.

and a certain lifestyle.⁷ As regards the eight-limbed path of yoga it is important to note that none of the eight limbs are separate steps that can be climbed one after another. Rather, this path is a holistic system of behavioural and practice rules which are all interrelated with each other. In current times, there are many different schools of yoga within the long history of the yoga tradition, all of which refer to this source, albeit in their various modifications of the teachings.

Table 4: Different Schools of Yoga

<i>Schools of Yoga</i>	<i>Focus of Practice</i>
Hatha-Yoga	physical postures and breathing exercises, emphasizing strength
Bhakti-Yoga	loving devotion to God
Jnana-Yoga	spiritual knowledge and realization
Karma-Yoga	rightful and selfless action
Kriya-Yoga	physical and mental cleansing
Mantra-Yoga	religious words / poems as objects of meditation
Raja-Yoga	cultivation of the mind
Tantra-Yoga	psychic experiments, devotion to the world
Kundalini-Yoga	physical postures and breathing exercises, involving esoteric ideas

In the West, the physically focused Hatha-Yoga and the physically-cum-spiritually focused Kundalini-Yoga can be considered amongst the most popular forms of yoga. Kundalini-Yoga, by some considered part of the Hatha-Yoga tradition, adds a spiritual component to the physical yoga practice.⁸ It is also considered the most ‘colourful’ and multi-faceted system of yoga, as it brings together meditation, physical practice, prayer and chanting, and breathing techniques. The term ‘Kundalini’ refers to a kind of energy level or also different stage of psychological awareness. This different energy level / psychological state of awareness can be achieved through the awakening of the Kundalini energy via

⁷ The yoga philosophy which I am referring to or mentioning later on in this study is always based on the philosophical framework as put forth by the Yoga Sutras.

⁸ There are different accounts as to whether or not Kundalini-Yoga is part of the Hatha-Yoga tradition or whether the concept of Kundalini exists before all yoga traditions.

the physical exercises and its channelling through various energy centres, called “chakras”. Within the Hatha-Yoga tradition, one can, in turn, differentiate between various sub-schools, such as the Iyengar Yoga tradition, named after its founder B.K.S. Iyengar (born 1918) himself. Many of these schools of yoga are interrelated and oftentimes walk hand in hand.

3.3 The Historical Development of Yoga

So far I have highlighted the technical and philosophical framework of yoga. I shall provide an overview of the current situation of yoga in Germany in the latter part of this chapter. Before we proceed in this direction, however, we need to expand a little on the historical development of yoga from India to Germany. This will help understand the position yoga occupies in the modern, western context.

3.3.1 A Brief History of Yoga in India

The origins of yoga are supposed to predate the Indian religions of Vedism (1500 - 900 BC) and Brahmanism (900 - 300 BC), but with the exception of individual persons like ascetics, there is little evidence of a systematic practice or developed belief system then.⁹ Broadly speaking, within the history of the development of yoga one can differentiate between three large lines of tradition, which, despite their different foci, have nevertheless been influencing each other: The religious yoga, the classical philosophical yoga and the body-oriented yoga (Wolz-Gottwald 2003). These lines of tradition correspond and intersect with the four broad historical periods of the development of yoga: the Vedic period, the pre-classical period, the classical period and the post-classical period (<http://www.abc-of-yoga.com/>). It was during the time of Brahmanism that yoga officially entered the world of religions in India (Fuchs 1991). This is the Vedic period, which is marked by a transition from older religious values and ideas to different, new ones. As such, it was now possible for the layman to practice religion and search for the causes and meanings of his/her existence, rather than only the Brahman being allowed to do so. During this time, too, the following

⁹ The fact that initially yoga was not connected to a specific form of religion is sometimes used for the argument that yoga is essentially non-religious.

three main concepts of yoga became established and found expression in the Upanisads, the central scriptures of Hinduism, and thus marked the beginning of the pre-classical period: 1) *samsara* (belief in reincarnation), 2) *karma* (the belief in cause and effect) and 3) *moksa* (belief in personal liberation out of the cycle of reincarnation) (Fuchs 1991). Yoga thus became one of the main paths to salvation, characterized not only by specific knowledge, but also by concrete practical tools and techniques in order to reach salvation, transmitted from a teacher (*guru*) to his student (*sisya*).

While the earlier tolerance of the Upanisads, i.e. the possibility for everyone to practice religion, was diminished again in the following centuries, this resulted in counter-movements amongst the people, addressing the needs for religiosity and practical ways to achieve salvation. This, in the end, led to a harmonization of the various religious concepts of orthodox Brahmanism and the counter-movements (Fuchs 1991). One of the most important religious works of this time is the Bhagavadgita (ca. 200 AD), combining concepts of the various religious Indian schools of thought such as the Vedas (the sacred scripture of Brahmanism), the Upanisads and concepts of yoga. With regard to yoga, the Bhagavadgita illustrates three different paths of salvation: Karma Yoga, Jnana Yoga and Bhakti Yoga.

The Yoga Sutras of Patanjali, which were written around the second century, mark the beginning of the third stage within the history of yoga, namely the classical period. This philosophical work is neither based on religious worldviews, nor does it emphasize specifically defined religious doctrine (Dalman and Soder 1994). Finally, a further school of religious thought, tantrism (500 – 1600 AC), contributed greatly to the development of Hatha-Yoga or body-oriented yoga, the yoga path which has become the best known and one of the most popular form of yoga in the West. A key characteristic of tantrism is the idea that salvation can be achieved in this world, through one's bodily sensations. As a result, Hatha-Yoga emphasizes the physical aspects within the yoga practice, including ethereal aspects, which are influenced by the bodily practice.¹⁰ Central aspects of Hatha-Yoga are the bodily postures (*asanas*), breathing exercises (*pranayama*), cleaning

¹⁰ With 'ethereal' I am referring to what is, in yogic circles, referred to as the 'subtle level' or the 'energy level' of the person. It relates to 'intangible' aspects of our being, or what is oftentimes referred to as 'aura'.

exercises (*dhautis*) and certain hand gestures (*mudras*). They are, as in the case within the other schools of yoga, supposed to lead to liberation (*moksa*). Hatha-Yoga, while being based on Buddhist and Vedic ideas, carries forth some of the original philosophical aspects of the yoga tradition and is strongly influenced by Pananjali's Yoga-Sutras. The Hatha-Yoga-Pradipika, written in the 15th century, is one of the most important Hatha-Yoga texts.

The school of Hatha-Yoga was thriving during the 15th and 16th Century. This period was followed by a break, most likely due to the cultural influences of the prevailing colonial powers, and it did not further evolve again until the beginning of the 20th century, when the Hatha-Yoga tradition merged with the Neo-Hindu movement. This last development marks the beginning of the post-classical period, and it is directly related to the ways in which yoga came to the West.

3.3.2 How Yoga Came to the West

Yoga was first officially introduced to the West during the 1893 Parliament of the World's Religions in Chicago by Swami Vivekananda (1863-1902).¹¹ Vivekananda developed his ideas on yoga while he was in North America and Europe for four years between 1893 and 1897. Three aspects distinguish this new, modern form of yoga from the traditional concepts of yoga. One, while originally yoga was a method for mostly elitist Hindu men to reach spiritual enlightenment, Vivekananda made the practice available for both men and women. Two, both teaching and learning methods changed with the creation of yoga institutes. And three, the yoga institutes and teaching methods varied with regard to the relevance of the religious dimension within yoga.¹² In a sense, Vivekananda created a "modern interpretation for consumption by middle-class American and European audiences", which only worked because he chose English as the main language

¹¹ Vivekananda was a student of the Bengali saint Sri Ramakrishna. He was sent as spiritual ambassador to the Parliament of World Religions in Chicago, and his pledge for the equal ranking of Hinduism with other religions made him famous overnight in the USA. In 1897 he founded the "Vedanta Societies" association, and in 1900 he founded the "Ramakrishna Mission Association". This was the first Indian 'yoga mission' in the western world (Fuchs 1990).

¹² While an explicitly religious dimension might be excluded from the yoga practice, it is still most often underpinned by a kind of universalistic spirituality.

for its transmission (Strauss 2005:35).¹³ Initially, his aim was to ‘barter’ Indian spirituality, via yoga, with the material wealth of the West. As such, the original goal of yoga, i.e. the ‘isolation of the self’ in order to obtain enlightenment was switched to an interpretation of yoga that was integrated into social life, the original aim therefore being “a far cry from the contemporary goals of health, stress reduction, and flexibility that are frequently encountered within both Indian and non-Indian communities” (Strauss 2005:4). Vivekananda’s overall goal with the promotion of yoga in the west and, in turn, its modified re-introduction to India, was to both offer the West spiritual enlightenment while at the same time providing the Indian people with an indigenous method to reclaim sovereignty after years of colonial rule.¹⁴ Hence, the introduction of yoga to the West had a profound effect on the Indian yoga tradition within India itself, which was now re-born, so to speak. Moreover, Vivekananda’s interpretation of yoga led to the promotion of two certain modern values, i.e. health and freedom (Strauss 2005:6), first within the western and later on within the larger global context.

Swami Sivanada (1887-1963) of Rishikesh, India, who was strongly influenced by Vivekananda’s teachings, carried forth the spread of yoga, which had been started by Vivekananda. After leaving his career as a secular medical doctor, Sivanada became one of the best known religious persons in India, founding the Divine Life Society (DLS) in Rishikesh in 1936, whose aim was to spread the spiritual knowledge of yoga through written material and actual training. He emphasized strongly the idea of “achieving self-realization while still participating in worldly social life” (Strauss 2005:44).

Another carrier of yoga to the West was Mircea Eliade (1907-1986), a Romanian working on his Ph.D. in the philosophy of religion, who came to India to explore authentic yoga practice, and who spent six months studying with Sivanada.

¹³ Today’s yoga is largely based on Vivekananda’s categorization of yoga into four divisions, i.e. Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga and Jnana Yoga. Vivekananda had intended this categorization specifically for middle-class English speaking audiences, first abroad and then also in India. Strauss (2005) argues, that “Vivekananda’s characterization of yoga has become so entrenched that people today often assume that it represents the ‘original’ or ‘true’ backbone of yoga, out of which all of the other paths of yoga emerged” (p.35).

¹⁴ The idea behind this is that yoga practice leads to the required bodily and mental strength in order to effect inner and outer changes. As such, one can achieve both personal and social reform through the yoga practice.

Eliade later on became known as one of the foremost scholars of comparative religion, and the subject of yoga (Strauss 2005).

Many foreigners learned about yoga through the distribution of the English-written pamphlets by Sivananda. Concerning this, Strauss (2005) argues that because the word ‘moksha’, which means ‘liberation / salvation’ in Hindi, was translated as ‘freedom’ in English, “the groundwork for the conflation of Western ideas of individual freedom with Hindu notions of spiritual liberation” was laid (p.45). Over time many DLS centres, as well as yoga centres by other Indian yoga teachers, were created all over the world, and especially between the 1960s and the 1980s experienced the DLS growth partially as a result of the counterculture movement in the West (Strauss 2005:49). Other important figures fostering the spread of yoga to the West include Paramahansa Yogananda (1893-1952), Sri Aurobindo (1872-1950), Indra Devi (1899-2002), and B.K.S. Iyengar (born 1918), among others.

3.3.3 How Yoga Came to Germany

Turning from the ways yoga came to the West, let me now turn to its development in Germany. Vivekananda’s introduction of yoga to the West during the Parliament of the World’s Religions paved the way for the reception of yoga in the USA and, also, eventually, in Germany. Already during the Romantic Movement German artists and intellectuals developed an avid interest in India, and first translations of Indian texts like Patanjali’s Yoga-Sutras were created. But the organized and systematic reception of yoga in Germany began not before the end of the century, comprising three focal points: yoga within the Theosophical Society, yoga within anthroposophy, and yoga as in teaching manuals (Fuchs 1990).

The Theosophical Society had become increasingly interested in yoga and started its own yoga teachings.¹⁵ Where elsewhere the physical aspects of yoga, i.e. what

¹⁵ The Theosophical Society was founded in New York City in 1875 by the Russian mystic Helena Petrovna Blavatsky together with others. It is a worldwide organization whose aim is to study and uncover the core of all religions. It is based on ideas of Gnosticism, and it has connections to Indian thought as it is found in Hinduism, Buddhism and Jainism.

is commonly called Hatha-Yoga, were emphasized, the Theosophical Society considered Hatha-Yoga to be detrimental, and they only propagated Raja-Yoga, which focuses on the psychological and spiritual dimensions of yoga. Moreover, the Theosophists were known to add a somewhat ‘Christian’ touch to their yoga teachings (Fuchs 1990). Both the focus on Raja versus Hatha-Yoga, and, at the same time, the ‘Christianization’ of yoga illustrates two typical characteristics of the ways in which yoga was established in Germany, which is on one hand the adoption of Indian style yoga into Germany, and on the other end the adaptation of it to the West. Within the anthroposophical movement it was Rudolph Steiner (1861-1925) who borrowed some elements from the theory and practice of yoga, thus fusing his own teachings with those from the East, while at the same time remaining sceptical of the idea that yoga is really a suitable method for Europeans. Finally, the reception of yoga in Germany via teaching manuals had several consequences. On one hand, yoga became easily available to anybody, and on the other hand, the teaching manuals took care of the ‘absence’ of gurus, as well as the guru – student relationship, by omitting this type of relationship altogether. Up until then, yoga was mostly disseminated via written material and not via actual Indian yoga teachers, as was the case in the US and England. As a result of the absence of the direct teacher-student relationship many different interpretations of the yoga philosophy were able to emerge (Strauss 2005).

It was during the time between WW I and WW II that, according to Fuchs (1990), a distinct yoga practice emerged in Germany. At the end of the 1920s medical doctors along with psychologists, became increasingly interested in yoga. Both the psychologists C.G. Jung (1875-1961) and J.H. Schultz (1884-1970), for example, borrowed elements from yoga theory and practice. During this time, too, Boris Sacharow (1899-1959), who had become a ‘disciple-by-mail’ of Sivananda, founded the first yoga school in Berlin, Germany, and even up to today is considered one of the most influential figures with regard to the development of professional yoga instruction in Europe (Strauss 2005:41).¹⁶ Sacharow’s emphasis on the bodily practice and bodily health is largely responsible for the subsequent primary emphasis on yoga’s health benefits within German yoga schools.

¹⁶ There is no clear data on the exact date of the founding of this school (Fuchs 1990).

The time after WW II marks the actual consolidation and expansion of yoga in Germany, and Sacharow's focus on health-benefits through yoga has led to its gradual de-mystification and thus secularization in Germany in general. Two other figures, Selvarajan Yesudian (1916-1998) and Elisabeth Haich (1897-1994), who had founded yoga schools in Hungary and Switzerland, proved to be influential with regards to the institutionalization of yoga in Germany, as many of their students went on to start yoga schools there.

By the mid 1960s most of Germany's yoga schools had been founded, as part of what one could call a first 'yoga boom', which is most likely linked to the counter-cultural movement during that time in general. Yoga classes were now regularly offered by the Volkshochschule (VHS) (adult education centre), as well as in private yoga schools. This time is also characterized by the emergence of private teacher and research associations. In 1962 Otto-Albrecht Isbert founded the "Deutsche Yoga-Institut für Forschung, Lehre und Praxis e.V." (The German Yoga-Institute for Research, Teaching and Practice). In 1967 the "Bund Deutscher Yogalehrer" (BDY) (The German Yoga Teacher Association) was called into life and today it is the largest professional yoga association. Its aim was to create an 'integral' form of yoga, i.e. integrating body, mind and spirit, thus shifting the focus away from the exclusive emphasis on the body and propagating yoga again as a holistic life style. A group of its members separated in 1970 from the BDY in order to found the "Deutsche Yogagesellschaft" (DYG) (German Yoga Society) in 1970. Other current yoga research institutes and teachers associations include the "Himalaya-Institut für Yoga-Wissenschaft und Philosophie e.V." (Himalaya-institute for yoga-science and philosophy), the various Yoga Vidya centres and teacher associations, as well as the B.K.S. Iyengar Yoga associations. Fuchs (1990) has called this period the 'period of organization', following the prior periods of consolidation, institutionalization and expansion of yoga in Germany.

3.4 Yoga in Germany today: An Overview

After highlighting the historical development of yoga from India to Germany, let us now turn our attention to the situation of yoga in Germany today a bit more in depth. The yoga reception in Germany today can, above all, be characterized by a

‘professionalization’ of yoga theory and practice. This means that instead of institutional or organizational developments, the focus has been on trying to standardize high levels of yoga teachings and traineeships, in order to ensure high quality yoga classes as well as a clear and professional presentation of yoga to the public (Fuchs 1990).¹⁷ Among the most commonly practiced forms of yoga are various kinds of Hatha Yoga (such as Iyengar yoga, Ashtanga yoga, Viniyoga, Anusara yoga, Bikram yoga etc.), as well as Kundalini Yoga.

So, where does this leave us? Where and how can one practice yoga today, what does the yoga scene look like, and how many people are involved? In this chapter I will, based on Fuchs’ (1990) study on the reception of yoga in Germany, as well as more current studies, attempt to answer these questions.

3.4.1 Structural Elements of the Yoga Practice in Germany

3.4.1.1 Places and Numbers

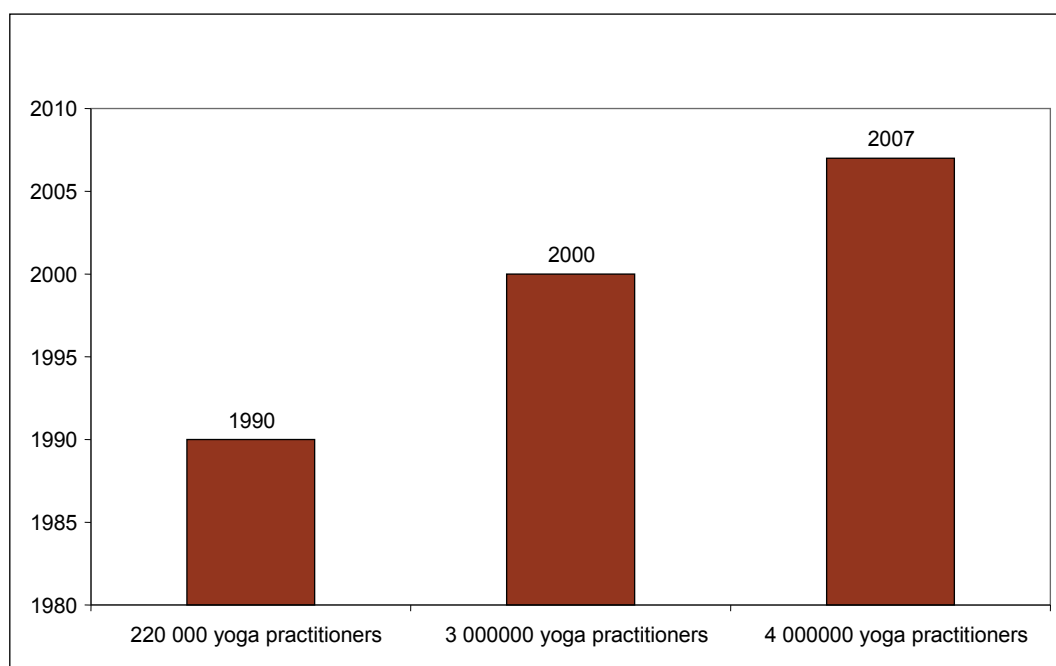
Today, yoga is typically offered and taught in five kinds of places: 1) in yoga associations, yoga research institutes and yoga schools, 2) in adult learning centres like the VHS and other ones, 3) in sports centres and general health and fitness centres, 4) in other diverse, private institutes like companies, schools, prisons, and 5) in parochial institutions. In all institutions except the specific yoga schools etc., yoga is only part of a more general programme, and their existence does not depend on the yoga classes. But the yoga associations, yoga research institutes and yoga schools are entirely devoted to yoga theory and praxis (Fuchs 1990).

The German Yoga scene has been growing continuously in the past two decades. In 1990 between 1500 and 2000 yoga teachers were working in Germany (Fuchs 1990). According to a study by Fuchs (1991), in 1989 ca. 200 000 people took yoga classes in 750 adult learning centres, and 20 000 people participated in private yoga classes. In 1999 the BDY reported about three million people who were involved with yoga, and today, this number has risen to about four million

¹⁷ The professionalization of yoga is criticized by some small, private yoga schools, who disagree with the importance of an officially accepted standard of teaching.

yoga students and ca.15000 yoga teachers.¹⁸ Moreover, statistics by the BDY report a total of 800 yoga schools in Germany by this time, composed of 300 middle-sized to bigger schools and ca. 500 smaller, private yoga schools. In these centres and schools, sometimes only 10, but other times up to 500 people participated in weekly classes. A marketing research study, undertaken by a company in the town of Saarbrücken, estimates that by 2010 about 10 000 people will be involved with yoga (www.yoga-akademie.de/NWZ-Charakterkopf.pdf).

Figure 1: Number of Yoga Practitioners in Germany from 1990-2007



Still, it is important to acknowledge fully that concrete numbers of the current amount of yoga students in Germany are hard to come by, since today there are, in addition to the main accredited yoga schools and organizations, increasingly more private yoga schools, as well as yoga having become part of university sports and big corporations like Kraft Foods etc. The fact remains, though, that yoga has been experiencing a second ‘wave’, so to speak.

Here, it may be useful to examine some of the possible reasons for the popularity of yoga in Germany. The steady increase in its popularity since the 1980s is mostly linked to the increased societal acceptance of yoga, which, to a large

¹⁸ In comparison, 13 million people (or 2.3 % of the U.S. population) are estimated to practice yoga in the USA, compared to 4.8 % of the population of Germany (Strauss 2005).

extent, is a result of reforms in the health sector, the wellness trend at large, the presentation of yoga in the media, as well as an increasingly tolerant attitude of the Christian church towards yoga.

Within the health sector, it has become common place for most state health insurance companies like the Techniker or Barmer Krankenkasse to prescribe yoga as a preventive measure (Deutzmann 2002). Moreover, the popularity of yoga is at the same time a part of the wellness trend.¹⁹ As regards the media presentation, it is interesting to see that in the mid to late 1980s German women's magazines like 'Brigitte', 'Freundin' and 'Carina', for example, featured for the first time articles on yoga, but these articles were few and far between (Fuchs 1990:145-146). Today, in early 2008, articles on yoga not only in women's magazines, but in all sorts of health and cultural magazines abound and are as common as articles on other wellness-related sports. Moreover, professional yoga books have found a permanent place in all major bookstores, and there is a plenitude of popular science books on yoga and similar kinds of practices that are all related to larger notions of wellness. Finally, the attitude of the church towards yoga has become more tolerant. Both the catholic and the protestant church have started to accept parts of the yoga practice as valid and eligible methods for meditation that are compatible with the various different methods of the Christian tradition (Augenstein 2002).

As a result, yoga has infiltrated many different spheres of society, such as via target groups like pregnant women, children, elderly people, handicapped people, psychologically ill people, business men and prisoners, to name a few. As Fuchs (2000) put it: It is a success-story straight out of a picture book.²⁰

¹⁹ Concerning this point, de Michelis (2005) points out that as off the 1980s, yoga became accepted as a form of complementary medicine in Britain: "It is not rare for GPs to recommend it on a number of accounts. The British Health Education Authority describes and recommends Postural Yoga practice in its leaflets promoting keep-fit routines and healthy lifestyles" (de Michelis 2005:193).

For more on wellness, see M. Chalupa (2001), *Warum ist Wellness wichtig?*

²⁰ Translated by the author.

3.4.1.2 Notes on the Socio-Demographics of Yoga Practitioners

With a view to discussing the yoga practitioners themselves, let us take a closer look at their gender and socio-economic background. A simple look inside a yoga class confirms the following: Generally speaking, many more women than men practice yoga, which amounts roughly to an 80% female ratio per practitioner. Moreover, research of 1990 shows that it is primarily women rather than men, who work as yoga teachers (Fuchs 1990). Further statistics confirm this picture: The 1997 Yoga Journal survey reports an 80% female readership, and the 2003 Yoga Journal reports an 89 % female readership (Strauss 2005). One can assume, though, that the gender bias towards yoga will slowly be changing. First of all, naturally, with the increase in the popularity of yoga, one can expect more men to eventually become more exposed and hence involved with this practice. One of the reasons for this is that the fitness-sector, too, has been increasingly adopting elements from the yoga practice, as can be seen in the popularity of Power Yoga. As such, as Fuchs, in an interview with BerlinOnline (Stuck 2005) argues, those men, who were initially sceptical of the more ‘meditative’ and hence ‘soft’ parts of yoga, parts that are considered to be more ‘feminine’, will become increasingly attracted to more ‘masculine’ kinds of yoga, i.e. yoga that focuses more on the physical than meditative parts, such as Power Yoga. This might then lead to a breakdown of the cliché of yoga being for women only. Moreover, as yoga is also increasingly offered in big companies like Kraft Foods etc., this, too, will probably lead to more men taking up this type of practice.

On this note, Strauss (2005) offers an interesting explanation for the gender bias:

One of the most obvious interpretations of this phenomenon concerns the meaning of yoga practice itself. Yoga is a method for re-forming the body; physical practices are used to modify the self. As in the case of the women’s movement and most of the other new social movements, efforts to change society begin with a reformation at the level of the person. We can then see a strong parallel between the arguments made for the practice of yoga in India as part of reclaiming control over colonized male Indian bodies, [...] and the situation for Western women seeking equal rights. Many Western women have engaged in bodily practices that emphasize the importance of control as a way of gaining power in other arenas of their lives; the strategy is one of connection rather than domination. On the other hand, for Western men, that very sense of connection may pose a threat to their perceived need of autonomy. (P.78)

Heelas and Woodhead (2005) add to the latter point that practices like yoga are oftentimes relational and hence correspond more to the nature of the female, in contrast to that of the autonomous male.

Turning to the socio-economic background of yoga students, one can assume that it is mostly middle to upper class citizens who first of all can afford yoga classes, and secondly that it is this group which has the time to practice yoga at a minimum of once a week.²¹ According to research, only about two percent of yoga practitioners belong to the ‘working class’. It appears that a special level of education is necessary in order to find interest in this type of practice (www.yoga-akademie.de/NWZ-Charakterkopf.pdf). Finally, research has shown that there is a high percentage of yoga practitioners in the helping professions (Heelas and Woodhead 2005; Strauss 2005), as well as among self-employed individuals and managers (www.yoga-akademie.de/NWZ-Charakterkopf.pdf).

3.4.1.3 Worldviews within the Practice

Generally speaking, we can say that yoga in Germany has been more or less detached from its spiritual Indian roots, i.e. it has become “secularized” (Fuchs 1990:91). While in the US and European countries like the Netherlands yoga is more outspokenly linked to New Age spirituality and Hindu philosophy, in Germany there is a tendency to refrain from couching the Hatha yoga session too much in spiritual, especially Hindu spiritual terms (Strauss 2005:109). Moreover, regarding the popular Iyengar Yoga, research shows that B.K.S. Iyengar Yoga teachers are taught not to outwardly refer to any spirituality in their classes (De Michelis 2005). As I have pointed out earlier, unlike in India, in Germany the yoga teachings were from the beginning transmitted via written material and thus the establishment of teacher-student relationships, which can support the emphasis on yoga’s spiritual dimension, as well as the early focus on primarily the physical and mental health benefits of the yoga practice, led to a gradual de-mystification of yoga (Fuchs 1990). While on one hand Hatha Yoga classes like Iyengar yoga de-emphasize the spiritual dimensions and rather incorporate philosophical

²¹ Strauss (2005) points out that in the US the popularity of yoga has now expanded to lower classes, as can be seen in organizations like “street yoga”, which offer yoga to homeless youth (see www.streetyoga.org).

aspects, other popular practices, like Kundalini yoga, on the other hand, greatly incorporate this spiritual dimension.

Despite the various rather secular or more religious interpretations within modern yoga, Ebert (1986) argues that most modern forms of yoga have four general aspects in common: 1) the existence of systems that regulate one's behaviour in one's environment; 2) this is accompanied by a regular practice of physical and mental exercises; 3) the idea that the physical postures should always be accompanied by an emphasis on mental focus, and 4) that the practitioner works on obtaining a constant 'passive' awareness of consciousness – which is different from concentration.

These descriptions on the worldviews of yoga classes in Germany become of interest in light of my own empirical evidence regarding the motivation and the reasons of the individual to practice yoga, and how this practice is related to the person's life course. For, as will be pointed out, the spiritual dimensions are of more than little importance to certain yoga practitioners. While initial motivations and reasons to practice yoga are most often related to the wish to improve one's physical and mental well-being, as well as in order to achieve relaxation, it is nevertheless possible and quite often the case that an extended yoga practice can foster a special spiritual outlook on life, or change and influence one's prior worldviews.

Further aspects of the worldview within most modern forms of yoga are certain ethical and moral guidelines that stretch beyond one's yoga practice into daily life. In particular, two specific ethical aspects of most modern yoga practice are relevant: 1) "that the practice of yoga should go hand in hand with the performance of voluntaristic 'good works'", and 2) "that 'self-improvement' is at the heart of yoga practice (de Michelis 2005:219). De Michelis (2005) points out that these two characteristics are unique to modern forms of yoga, as they are not addressed in this sense in classical yoga. It is these two aspects, among others, that give yoga its pragmatic and humanitarian nature. Moreover, the self-improvement theme, interpreted by Iyengar yoga in a rather eclectic and individualistic way, is linked to the language of Jungian and Transpersonal

psychology. The language used by B.K.S. Iyengar, for example, entails certain ‘self-help’ associations, that are of interest to the modern, western individual:

But one of the great attractions of the Iyengar system to the modern mind rests on the fact that it develops these medical and fitness themes along even more detailed and comprehensive self-help lines. Instructions are given on how to use *asanas* to combat stress, to recover more promptly after illness [...], to relieve as varied a range of conditions as depression and over-excitement [...] or constipation [...]. (de Michelis 2005:217)

3.4.2 Yoga: Revisiting the Definition

In sum, then, we can say that yoga has become a part of society in Germany. The original definition of yoga can thus be expanded. Strauss (2005), today, defines yoga within the global context by pointing out its social function in the following way:

In its global manifestations, we can view yoga in a variety of ways: as an ideology, practice, lifestyle, metaphor, commodity, and generator of a Turnerian emotive *communitas* which has come to substitute for the sort of physically grounded communal co-presence now available only sporadically, filling in the interstices of modern cosmopolitan lives. The quest for *communitas*, a sense of oneness without regard for socially imposed structural difference [...], while certainly a universal spiritual ideal that is in many cases ‘contradicted by easily observable empirical facts’ [...], can be viewed at a number of different levels in relation to other kinds of more material globalizing processes measured by consumption patterns and the like. p. (96)

Moreover, de Michelis (2005) calls this type of yoga today ‘modern yoga’, defining it in the following way:

The expression ‘Modern Yoga’ is used as a technical term to refer to certain types of yoga that evolved mainly through the interaction of Western individuals interested in Indian religions and a number of more or less Westernized Indians over the last 150 years. It may therefore be defined as the graft of a Western branch onto the Indian tree of yoga. Most of the yoga currently practiced and taught in the West, as well as some contemporary Indian yoga, falls into this category. Being only one and a half centuries old, it may well be the youngest branch of the tree of yoga, and it seems to be the only one to have stretched across the oceans to continents other than Asia. The definition ‘Modern’ seems precise enough to describe its age (it emerged in modern times) and geographico/cultural spread (it is preeminently found in developed countries and urban milieus worldwide). It also seems open-ended enough to allow for further definition and elaboration. (p.2)

Adding a further definition to Hatha Yoga, it being the most popular kind of modern yoga in the West, she calls it Modern Postural Yoga (MPY). It is “[...]”

those styles of yoga practice that put a lot of emphasis on *asanas* or yoga postures; in other words the more ‘physical’ or gymnastic-like type of yoga” (De Michelis 2005:2). Within the context of this study, I will use de Michelis’ definition of modern yoga, and I will, at times, use the term MPY.

3.5 Academic Studies on Contemporary Yoga

After reviewing the definitions of yoga, its historical development all the way from India to Germany, as well as its current situation in contemporary German society, I now briefly present the state of the art of yoga research in academia, particularly within the social sciences. A substantial amount of literature has been produced on the theological, historical, and medical (physiological, psychological and psycho-therapeutical) aspects of the yoga practice, as well as within an educational framework (Ebert 1986; Feuerstein 1998; Hoffmann and Unger 1984). However, there has been little written thus far from a sociological or socio-cultural / anthropological perspective on modern yoga in the West, in particular in Germany. Only as of late has the social scientific study of modern yoga become a part of academia, with studies on and above the graduate level mostly being undertaken in Anglo-Saxon countries. While it is not possible to describe all of these studies in depth, a few relevant ones shall be delineated here.

Major themes within the social scientific study of yoga are both motivations and reasons for practicing yoga as well as its results within the context of everyday living. Regarding the motivations and reasons to practice yoga, most studies have similar results such as the search for general wellness, relaxation, balance and self-realization, amongst others (de Michelis 2005; Dhanaraj 1981; Gehlen 1982; Strauss 2005; Weber 1987). These findings, as will be discussed later, largely confirm my own findings as part of the present study. Concerning studies on the results of the yoga practice on everyday life as well as the work life of the individuals, one can note a general better physical and mental well-being, the mitigation of psychological issues like depression, anxiety and nervousness, and a more positive, optimistic outlook on life as major results (Brandt 2004; de Michelis 2005; Gehlen 1982; Hoffmann and Unger 1984; Schilipp 1983 and Strauss 2005;).

In recent years, doctoral theses on socio-cultural aspects of yoga have become increasingly popular. They are, however, mostly situated within an anglo-saxian framework. Moreover, with the exception of Fuchs' (1990) cultural analysis of the history and reception of yoga in Germany, not much sociological research on the social and cultural implications of yoga practice has been undertaken. In this regard, academia in Germany will have to become more open to this research topic in order to be able to add a German socio-cultural perspective to the research that has been done outside of Germany. Here we can note that a methodological problem is posed by the fact that the heterogeneity of modern yoga concepts makes it more difficult to come to general conclusions regarding its effect on the individual and role for his/her life in a sociological context.

Within the context of socio-cultural analyses of the meaning of yoga for contemporary western society, two recent studies are of particular relevance. In her study on the historical and religio-spiritual roots of modern yoga, de Michelis (2005) first off points out how modern yoga, as it has been practiced in the last ca. 150 years, entails both Eastern religious and Western esoteric theoretical elements. At such, it is a co- product of both East and West. The author develops a typology of modern yoga, and differentiates between Modern Psychosomatic Yoga (MPsY), Modern Denominational Yoga (MDY), Modern Postural Yoga (MPY) and Modern Meditational Yoga (MMY). In brief one can say that MPsY focuses on the practice, is loosely structured and rather individualistic, is found within privatized religion or the cultic milieu. MDY is also cultic / sectarian and focuses on Neo-Gurus and specific teachings. MPY emphasizes the physical practice, and MMY focuses on mental practices. Moreover, while most modern forms of yoga, in particular modern postural yoga (MPY) such as Iyengar yoga, have been gradually secularized and outwardly detached from its spiritual roots, the teachings, at their core, remains rooted in their religio-spiritual background.

On this note, de Michelis (2005) analyses the ways in which Iyengar Yoga has indeed become secular. On one hand she points out that the gradual secularization or detachment of the spiritual roots of Iyengar Yoga happened as a consequence of B.K.S. Iyengar's idea that if there is too much devotionism expressed in the

classes, people might be deterred to practice yoga. As such, modern yoga “was progressively adapted to the spirit of modernity and secularization” and societies that are based on “polyvalent, globalized conditions” (p.206). On the other hand she points out that, at its core, this type of yoga practice remains rooted in its spiritual tradition, as can be seen in Iyengar’s writings:

Such devotionism is very strong in certain passages of the text [*Light on Yoga* by B.K.S. Iyengar], but it is in no way pervasive. Indeed, quantitatively speaking, the Neo-*Hathayoga* element is the prevailing one. By now it will be easy to guess why: our author, as most MPY teachers, is keen to preserve the polyvalence of his teachings and practices so that all may be able to access them. He knows very well that he is talking to globalized, multifaith, multicultural audiences. This is part and parcel of the Modern Yoga ethos, at least in so far as most of its international MPsY [Modern Psychosomatic Yoga] ramifications are concerned. But such an observation does not detract from the evidence suggesting that, ultimately, the Iyengar method rests upon a foundation of Neo-Visistadvaita devotionism. (Pp. 245-246).

De Michelis now wonders how the religio-spiritual core is reflected amongst everyday yoga practitioners and why modern postural yoga has become so successful. She concludes that the modern yoga session functions as “a healing ritual of secular religion” in that it provides the time and space for individuals to “heal” themselves from their physical, emotional and spiritual pains through the yoga practice while at the same time being able, if they want to, to experience “the sacred” (de Michelis 2005:251):

[...] historical, textual and field findings all concur in showing that MPY has been adopted and acculturated in developed societies as a healing ritual of secular religion. Flexible in its suitability to varied applications secular and sacred, MPY propagates polyvalent teachings which may similarly be ‘read’ and adopted at various levels. The lack of pressure to commit to any one teaching or practice, the cultivation of ‘Self’ and of privatized forms of religiosity make MPY highly suitable to the demands of contemporary developed societies. The enhancement of physical fitness and psychosomatic relaxation granted by MPY practice are similarly much in demand. (p.260)

From a socio-cultural perspective, then, modern forms of yoga aim at reconciling “tradition and modernity”, “revelation and rationality” and “the sacred and the profane” (de Michelis 2005:251).

In her anthropological study *Positioning Yoga* Strauss (2005) examines the popularity of yoga within a global, transnational context. In particular she is

interested in how yoga has moved from India out into the world, how it has moved back to India, and what values are responsible for the popularity of yoga worldwide. She does so by taking a closer look at the history of Sivananda yoga, and by examining values such as those of 'health' and 'freedom'.

Strauss (2005) identifies three major reasons for the popularity of yoga worldwide: (1) the shift within the yoga practice from its goal to facilitate enlightenment to "the promotion of two specific values of the modern world: health and freedom" (p.6). (2) the idea that the yoga practice provided a means for the Indians to reclaim their country after colonial rule such as through the mental and physical power that yoga fosters. And (3), that the reason for yoga's popularity lies in the globalizing forces of modernity. As concerns the first reason, the value of health is related to the process of self-development, which has become increasingly important within modern societies. "Health", together with happiness and leisure is "one of the perceived benefits of modernity" (Strauss 2005:12). This shift from seeking enlightenment to seeking health can, in a sense, be considered part of the process of subjectification, which entails the increasing emphasis of the individual onto the self, and hence also one's freedom. The value of freedom refers to the idea that individual freedom has become increasingly significant. Strauss now argues that "[t]he presentation of yoga in the Western context was seen as a way to reconnect with the spiritual world, reduce stress, and regain health and freedom – all without having to lose the productive capitalist base upon which Americans and Europeans had staked their futures" (p.6). She goes on to argue that it was via the symbolism of health and freedom that yoga was able to successfully enter the western world, and that yoga re-entered, in a transformed way, India. The attraction of yoga for people in the West consists of a spiritual framework of yoga that is compatible with the more rationally and scientifically minded people in the West. For the Indians, on the other hand, yoga remains attractive because it symbolizes the glories of the pre-colonial past and offers the tools to reinforce political freedom (p.14).

Strauss (2005) bases her analysis of the 'yoga boom' on the period when yoga was first (successfully) introduced to the West, going back to the 19th century. Her central point is that already then people of the middle classes tried to improve their quality of lives not by completely abandoning the modern ways of life, but

by simply curing / healing the negative consequences of modernity. The yoga practice “[...] did not require [the emergent middle classes] to give up the basic structures and activities of everyday life, but only to reformulate their attitudes and concepts of self and others through the addition of yogic practices” (Strauss 2005:44-45). She argues that today’s popularity of yoga is, to a large extent, caused by a similar trend in society: “The 1990s, no less than the 1890s, provided the millennial context for an intensification of focus on radical change and new strategies for living the good life, and the great surge in yoga practice that we have seen since the early 1990s reflects this trend” (p.32).

Both these studies have to do with the popularity of yoga and its role within the western, cultural context. The present study takes this research further. Confirming and complementing some of the results of de Michelis (2005) and Strauss (2005) with regard to the motivation, appeal and reasons for the individual to practice yoga, in this study I address a further dimension regarding the meaning of the yoga practice for the individual in modern, western society, i.e. Germany. Through the development of a typology of German yoga practitioners, I examine the relationship that particularly pertains to the individual’s life course and to the degree to which the yoga practice is merely physical or spiritual. I then place the yoga practice and this typology within the context of modernization theory. The above sketch of the situation of yoga in Germany, namely its increasing presence due to its increasing popularity, emphasizes why the study of yoga within my proposed research concept, it being an example of alternative forms of spirituality, is a necessary and promising endeavour in order to address my research questions.

Chapter 4: Analyzing Yoga Paths – The Methodological Approach

You see but you do not observe.
- Sherlock Holmes

The previous chapter described the broader theoretical framework, within which I am analyzing the meaning of alternative forms of spirituality, as represented by the yoga practice, for the individual in Germany. In particular, it identified three thematic fields: modernization theory, sociological theories of religion with an emphasis on alternative forms of spirituality, and life course theory and research. The obvious way forward is thus to find an adequate methodological approach that addresses my research puzzle and the theories within which I am framing it.

This chapter explains the methodological approach which I used in order to address my research questions. In a first step it illustrates the methodological framework which I am drawing from, next it describes the data collection methods, and in the third step I will explain the analytical tools that were used for the analysis of the data. However, before a more detailed description of the methods used in this study is given, let me review the reasons for choosing the yoga practice as the ideal means to examine the popularity of alternative forms of spirituality in Germany.

4.1 *Why Yoga?*

In the introduction to this study I have already stated that the reason for choosing the contemporary practice of yoga as the methodical focus of this study lies in yoga incorporating *both* secular and spiritual aspects. Let us recall: While the classical Indian yoga tradition emphasizes the practice of physical postures as a means to gain metaphysical ends, in most modern western societies the yoga practice is decontextualized, turning it into what de Michelis (2005) has termed ‘modern yoga’. This means, that the yoga classes most often take place within a physical fitness and therapeutic context, including alleviating physical pain and stress relief, which is largely detached from yoga’s classical spiritual dimension as rooted within the system of Indian classical religion and philosophy. Yoga, on one hand, has become secularized. On the other hand, many popular forms of yoga

continue to implicitly draw from its spiritual and philosophical dimension and incorporating some of it into the class, thus providing the practitioner with the opportunity to integrate these aspects into his/her life. In sum, yoga can now be practiced by both believers and non believers.

We have seen that there has been a sharp increase in the popularity of yoga, from less than 500 000 yoga practitioners (or 0.6 % of Germany's population) in the 1980s to roughly four million yoga practitioners (or 4.8 % of the population) today. Because there are direct links between yoga practice and philosophy and the New Age, the yoga practice thus functions as a logical methodical focus in examining the popularity of alternative forms of spirituality, represented by activities related to the New Age at large, and its meaning for the individual in contemporary German society.

Finally, one can note that the study of yoga in this context links certain theoretical concerns such as the modernization and individualization of society. Because the popularity of yoga and its meaning for the practitioner is best looked at when examining those individuals who practice yoga, this simultaneously provides a link between individuals and society at large. At the same time, studying the way in which individuals practice yoga shows how the Yoga 'boom' is or is not related to the consequences of modernization. Moreover it will also shed light on the way in which people might integrate an Asian form of spirituality with their own religious tradition, such as different forms of Christianity, and how Asian ideas are culturally adapted.

4.2 Methodological Considerations

4.2.1 The Qualitative Approach

The present study is a qualitative one. My aim is to genuinely understand why, on one hand, a particular person practices yoga for mostly physical reasons, while yet for another person the spiritual and philosophical dimension are of prime importance. How is the respective yoga practice related to the practitioner's life course? And how does this relate to the larger issues regarding the modernization

of society? In order to acknowledge the variety of the individual processes of the yoga students, and in order to ensure the variety of unexpected responses and new findings, a qualitative approach must be undertaken. Moreover, a study of this kind requires a high degree of ‘openness’, which is generally guaranteed by a qualitative approach. Here I illustrate some of the most important aspects of qualitative research, in order to emphasize why I chose this approach. Moreover, it is against this background that the choice of my qualitative method will make sense.

Generally speaking, qualitative research is characterized by three main principles: the principle of openness, the principle of communication, and the principle of understanding [Verstehen]. The principle of openness implies that the researcher remains open with regards to his subject of inquiry, the specific situation and his methods. As such, the theoretical structuration happens only after the structuration of the object of inquiry through the research subjects has been formed (Hoffman-Riem 1980). In other words, the researcher draws some first conclusions about the social phenomenon through the perspective of the research subject. As such, qualitative research focuses on the exploration of the phenomenon and the generating of hypotheses, rather than working with preconceived hypotheses and imposing these onto the research subject. The principle of communication, moreover, implies that it is only through communication with the research subject that the researcher can gain access to meaning-generating data. Thus, communication is of special importance within the entire research process, and research in itself can be understood as ‘communication’, so to speak (Lamnek 1995). Finally, the concept of understanding is the essential principle of insight of qualitative research. The idea is to understand the subjective perspective of the subject and the construction of his/her own reality. The researcher then reconstructs the subjective experiences of the subject through the writing of texts, which function as his/her empirical data, in order to interpret the subjective experiences. This means that the focal point of the research project is the respective subjects. A concrete cases study can then be used in order to create a typology – I will talk about the purpose of a typology below.

Summing up: The character of this study is exploratory. Within this study I am looking at the subjective meaning of the yoga practice from the individual's point of view. The level of 'meaning' on the subjective level is the main focus of my study.

4.2.2 Notes on a Typology

Qualitative social-scientific research deals first and foremost with the location of similarities amongst or within research objects, and existing differences come second. Instead of the statistical representativity of quantitative research, the goal of qualitative research is to discover the 'typical' of the research object. As such, the essential is separated from the inessential. This can be done through the development of a typology. In this study I am developing a qualitative typology of yoga practitioners. Here it is thus useful to explain the concept of a typology, and how this concept is valuable for my analysis. The idea behind a typology is to capture complex social realities and contexts of meaning, and to be able to understand and interpret these (Kelle und Kluge 1999). As a basic principle, a typology is always the result of the process of grouping aspects of the object of inquiry into different groups or types. On the level of the type, the elements of each group/type should be characterized by an internal homogeneity (i.e. a high resemblance to each other). On the level of the typology there should be a strong difference of one group/type to the next. The term 'type' thus refers to subgroups, which have similar empirical features and which may be characterized accordingly. When empirical analyses are related to theoretical (pre-) knowledge, one can therefore derive at an 'empirically based type', bearing in mind that the type is always 'constructed' (Kluge 2000).

4.2.3 Motives of Grounded Theory

From the beginning, my study has been an 'exploratory' one. This means that I have been wondering about the phenomenon of the popularity of alternative forms of spirituality, and in particular, as well as representative of it, the popularity of yoga. The methodology and methods of Grounded Theory proved to be an adequate approach to analyse the phenomenon.

While Grounded Theory (GT) was initially founded by B. Glaser and A. Strauss (1967), GT has since been adjusted and modified various times, not least by some of the founders themselves. An agreeable point is thus made by Dey (1999) who says that

[w]hen even the major authors disagree over fundamentals, there seems little point in arguing over what is or should be regarded as the ‘correct’ or ‘authorized’ version of grounded theory. Rather than looking for an authorized version, we may find it more productive to explore the principles propounded and the methodological issues raised in the name of grounded theory during the course of evolution. (p.3)

The basic idea behind GT is that theory is to be “discovered from data” (Glaser and Strauss 1967:45). It is therefore an inductive method, and it strongly contrasts with theories which are derived deductively from other theories. Ideally, the researcher works from a ‘tabula rasa’ perspective, i.e. leaving out all other and preconceived ideas and theories. This ideal has later been challenged by the argument that it is probably impossible to act without preconceived ideas (Strauss and Corbin 1990). In the following I briefly sketch the main elements of GT. GT starts with the awareness of a certain phenomenon, which is then labelled. Next, the researcher collects data, mostly through the use of qualitative methods. Characteristic of the data collection is that any further data collection is always influenced and directed by a prior analysis of the just collected data. This process is called theoretical sampling:

Theoretical sampling is the process of data collection for generating theory whereby the analyst jointly collects, codes and analyzes his data and decides what data to collect next and where to find them, in order to develop his theory as it emerges. This process of data collection is controlled by the emerging theory... (Glaser and Strauss 1967:45)

The analysis of the data happens via the ‘constant comparative’ method. This entails four steps: 1) the generation of categories and their properties (i.e. aspects / dimension), 2) the integration of the categories and properties, 3) the delimiting of the emerging theory, and 4) the writing of the emerging theory. The researcher generates categories by coding the data, which entails comparing incidents with each other. As categories are developed, new incidents are compared with the existing categories, therefore extending and completing the coding scheme. The coding procedure in and of itself can be divided into various possibilities. Open

coding refers to identifying, categorizing and naming phenomena that are found in the text. Axial coding refers to the process of relating categories and properties to each other, through both inductive and deductive thinking. As such, generic relationships can be discovered. Selective coding, finally, means that the researcher chooses one core category and relates all other ones to this core category. This will help create a story line later on. Moreover, as the researcher compares data and creates categories, s/he writes memos, which are short documents on one's thoughts and ideas regarding the linkage of the categories. The data collection process is finished, once the point of 'theoretical saturation' has been achieved. At this point, new data do not create significant conceptual variations any longer. Now the researcher can develop a main 'story line' for the study, and write up the theory with the help of the memos, which have been created along with the creation of the codes and categories.

As we have seen, from the outset of my study there is a theoretical framework. This means, that I am fully aware of the presence of preconceived, subjective ideas regarding my data. Within the context of my study, though, this approach was inevitable. And while I am framing my research questions within a particular theoretical concept, I nevertheless try to be as open as possible towards my data. I am therefore very sympathetic towards the possibility that GT can presume a conceptual framework (Strauss and Corbin 1990). Moreover, as we will see shortly, during my interviews and my analysis, rather than referring to its larger research role in generating and interpreting data, I have used GT mostly as a tool for data analysis, in particular for the creation of categories and the discovery of relationships.

4.3 Data Collection Methods

4.3.1 Sample

In order to find answers to the research questions stated in the introduction, I decided to conduct problem-centred interviews: Altogether 27 yoga students from four different types of yoga classes were interviewed in Bremen, Germany, from December 2005 through May of 2006.

At this point it is necessary to briefly define what it means to be a yoga practitioner: The definition of what it means to be a yoga practitioner can be based on both class attendance and individual practice at home. Strauss (2005), moreover, refers to yoga practitioners as people who

use the broad term ‘yoga’ to refer to their own application of *yoga-darsana* to daily life, through both physical *hatha* yoga practices and general outlook. For them, this entails the adoption of a particular attitude, or ‘somatic mode of attention’ [...] toward a given set of practices: focusing one’s concentration on the activity in question, not allowing the mind to stray, not worrying about external perceptions of the action, but only about the process of carrying it out. (p.11)

I have participated in weekly yoga classes (various kinds) during the last 7 years in Germany, the U.S. and the Netherlands and I have also practiced on my own at home. As such, my academic research is partially complemented by my own personal observations in yoga classes as well as my own study of the exercises and philosophical background of yoga. This allowed for an appropriate access to my sample.

I collected my interview partners by introducing myself and my research project in the respective yoga classes and inviting the yoga students to do an interview with me. It can be assumed that those who took their time to spend a few hours with me were probably serious and enthusiastic about their yoga practice.¹

Altogether, yoga students from the following four different types of yoga classes agreed to be interviewed by me: Iyengar Yoga (10 students - 3 of whom take this class at Kraft Foods²), Hatha Yoga plus Yoga Nidra (7 students – at the university recreation centre, as well as at a private studio), Vini Yoga (1 student - not regularly in the class, but practicing yoga according to this style) and Kundalini Yoga (7 students).³ Let me present a brief description of the style of yoga

¹ Due to the nature of this research project, only people who voluntarily offered themselves as interview partners were taken into consideration, and as such my sample is inevitably skewed towards those with a bias that is positive towards yoga.

² Kraft Foods is one of the largest food and beverage companies.

³ Because the interview partners were selected through group yoga classes, the aspect of the yoga student being part of a ‘social group’ is important to consider, as this deems their yoga practice not a form of isolated ‘acting’, but as part of a group endeavour. However, it is necessary to note that many of the interview partners also practice yoga on their own at home, where it then becomes more of an ‘isolated’ practice. Within this study my emphasis lies on those individuals who, at least at some point, have practiced yoga in a classroom setting.

exercised, as this is necessary for understanding the further analysis of the interviews.

Iyengar Yoga

The Iyengar Yoga method is very much body oriented, i.e. it focuses on the precise, focused and aligned execution of the yoga positions/postures. Additionally, the class includes mental exercises, as it begins and ends with ca. 10 minute long meditations. According to B.K.S. Iyengar it is through this type of body work that the practitioner can practice focussing and stilling his/her mind and being in the present with the end goal of reaching a state of absolute contentment (i.e. spiritual enlightenment).⁴

It is necessary to note, however, that the spiritual dimension of this type of practice is not overtly emphasized in the class room within the German context (see chapter on yoga). Rather, the emphasis is on body work. Nevertheless, most yoga teachers will use a certain terminology that incorporates elements of a 'universal' spirituality.

Hatha Yoga plus Yoga Nidra

The Hatha Yoga plus Yoga Nidra method emphasizes both the physical as well as some mental/spiritual aspects of Yoga. It entails the practice of physical postures, as well as deep relaxation practice. 'Nidra' refers to yogic sleep, which is a state of conscious deep sleep. In contrast to meditation, where one remains present while thought patterns, emotions, sensations, and images may arise and go, Yoga Nidra focuses on a deep yet awake kind of sleep. It is a state that is simultaneously relaxing while it is also purifying and cleansing one's body.

⁴ For a further description of Iyengar Yoga, consider De Michelis' (2005) observation: "We see that, in its mature form, Iyengar Yoga propagates a system of practice in which a perfect harmonization of the somato-energetic being [...] brings about all manner of healing: physical, psychological and 'spiritual', effectively culminating in 'Self-realization', or in the attainment of the ultimate religio-spiritual goal, however described. Harmonization is brought about by (progressively more accurate) orthopractical performance of *asana* and *pranayama* according to principles of musculo-skeletal alignment and even pranic diffusion. An analysis of these principles, as offered above, clearly reveals the kind of materialistic and mechanistic presuppositions of causality that characterize occultistic teachings. In a nutshell: 'perfect' physical alignment allows 'perfect' diffusion of prana, which automatically results in the perfect condition of 'Self-realization'." (p 233)

Vini Yoga:

The Vini Yoga method is gentler than the Iyengar and Yoga Nidra methods in that the class is less focused on the correct alignment of the postures. Rather, it takes into consideration various physical illnesses etc. that the student might suffer from. As such, the postures are adapted to the physical ‘problem’. Vini Yoga entails a lot of relaxation and pausing after the moves to feel the different sensations and meditation.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga (see chapter on yoga) is a combination of physical yoga exercises, chanting and meditation. It can probably be considered the most explicit spiritual form of yoga practice in that the language, which is used throughout the class, borrows from a more spiritual language (there is talk of connecting with the divine, and of chakras and various other energy centers in the body). The focus within the classes is both on physical and psychological healing through the exercises. In addition, two interviewees were not part of any of the classes, but they have both been practicing Hatha Yoga for a minimum of 6 years.

One can wonder why I chose these four yoga styles, and not any other styles. In answer to this question, let me note that the choice of yoga styles for the interviews is based on the following criteria:

- 1) These classes constitute four popular current styles of yoga. This means that they are to be found in any middle to larger sized city in Germany.
- 2) The classes are primarily physically focused and while they do not overtly emphasize yoga’s spiritual and philosophical dimension, they do so at times implicitly. All four yoga classes provide instruction in how to do yoga through different schools of thought while transmitting only to a certain degree the broader philosophy and spiritual aspects of yoga. At the same time, within these four classes adherence to a certain religious belief is not important. Within the German context these yoga classes are therefore often considered to be of secular nature. Thus, from a promotional point of view, these classes appeal to a variety of people and not necessarily to only spiritually oriented people per se.

My research questions are concerned with the ways in which the yoga practice can be an alternative form of spirituality, and how this is related to the practitioner's life course. 'Power Yoga', e.g., which is also a very popular form of yoga, was left out intentionally. This form of yoga is a more 'dynamic' version of Hatha Yoga, and it is primarily offered in fitness studios and other gyms. In contrast to Iyengar Yoga, Hatha Yoga plus Yoga Nidra, Vini Yoga and Kundalini Yoga, this form of yoga is merely physically oriented. It borrows postures from Hatha Yoga, without addressing the spiritual or philosophical dimensions of yoga at all. It is therefore not relevant for the questions this study tried to address.

4.3.2 Socio-demographics

Further demographic features are helpful: 19 of the 27 people interviewed were women (70 %). This male/female ratio corresponds to the research on yoga presented in chapter 3. It gives weight to the observation that within Germany roughly 70-80 % of the students in any yoga class are female, with circa 20-30 % of the students being male.

The age of my interviewees ranged from 23 to 61. Seven respondents were between 20 and 29 years old, four between 30 and 39 years old, 10 between 40 and 49 years old, five between 50 and 59 years old, and one between 60 and 69 years old.

With regard to the duration and frequency of the yoga practice the numbers vary greatly. Some of my interviewees have been practicing yoga for at least 8 years on a regular basis, some have only recently (a year ago) started to practice yoga. While some practice yoga only once a week in class, others also practice daily at home.

Finally, some notes on the socio-economic status of my interview partners are necessary:

At least 19 of the 27 interviewees (41 %) have completed the final high school examination (Abitur) or equivalent⁵. 18 of the 27 interviewees (39 %) have attended university classes – either with completion of degree, or with planned near future completion of the degree. 9 of the 27 interviewees (20 %) have had two or more different job trainings, i.e. apprenticeships or further adult education.⁶

Since the yoga classes used for this sample cost between 9 and 12 Euros per session and last between one and one and a half hours each time it is also clear that most of the interviewees have the extra leisure time and extra money to pursue this activity. This factor hints at the possibility that the practice of yoga is primarily sought after by middle to upper class people (see also chapter 2).

4.3.3 The Problem-centred Interview

The methodology chosen for the interviews was that of a narrative, problem-centred interview, structured by a theory based guideline regarding the core questions of the research project, i.e. questions pertaining to the relationship between the yoga practice and its meaning for the individual regarding the challenges of modern life in Germany. The problem-centred interview is a qualitative interview method developed by A. Witzel (2000). It is largely based on Grounded Theory, as on one hand it agrees with the critical approach to hypothetical-deductive theory generation, while on the other hand it also realizes that a complete ‘tabula rasa’ approach on part of the researcher is impossible. As such, empirical and theoretical knowledge is derived through an alteration between an inductive and deductive approach. In a first step, the pre-conceived ideas and knowledge of the interviewer are used in order to develop ideas for questions and address these within a kind of dialogue. At the same time, the principle of openness is realized in that the interviewee is encouraged to ‘narrate’,

⁵ In Germany one needs to complete the final high school examination in order to be allowed to study at a university. Going to high school is the direct route to this. Other options are completing an apprenticeship first and then going back to adult education in order to gain the equivalent of a high school diploma.

⁶ For the purpose of this study I consider the educational status of this group to be equivalent to those people with a university education. Having completed more than one apprenticeship or further adult education certificates implies a certain level of education, self-expectancy and interest in personal development.

i.e. to talk at length in the sense of the narrative biographical interview. However, in contrast to the biographical interview, here the interviewer is encouraged to interrupt the interviewee in order to ask clarifying questions. As such, s/he can steer the interview towards the problem, i.e. towards what s/he is trying to get at. The interviewer then generates theoretical knowledge during the analysis by generating 'sensitizing concepts' in line with the larger GT approach. The idea behind the PCI is thus to ensure that the perspective of the interviewer is not covering up those of the interviewee, and that the interviewer doesn't adapt the data to existing theories.

4.3.4 The Process of the Interviews

Most interviews took place primarily in the homes of the interviewees. Some also took place in my office at the university, and three at the work place of the respective person. Usually we would drink a cup of tea or coffee and chat a little bit, i.e. I would tell the person a bit about myself and vice versa. This, most often led to a small conversation prior to the 'official' interview. All interviews were recorded with a digital voice recorder. In addition to this, I wrote down notes and ideas whenever necessary on a piece of paper. At the end of each interview, I wrote a post-script with initial ideas and analysis thoughts.

I conducted the interviews according to my interview guideline⁷, which I developed against the background of both my theoretical ideas regarding the paradox of modernity, as well as those regarding life course theory. In other words, I tried to integrate the ambivalent situation of, on one hand, newly won freedoms and the multiplicity of choice for the modern individual, which is, on the other hand, accompanied by risks and insecurities, as well as the break of formerly stable plausibility structures, into my interview guideline. The implicit focus here is thus on the 'search' of the individual, and the way in which yoga is or is not related to that. Keeping in mind that the theoretical structurization of my research object (the yoga practitioner and the yoga practice) is put on hold until later on, after the analysis of the interviews, its structurization will have emerged

⁷ The interview guideline is attached in the appendix for further review.

through the interviews, I proceeded with the development of my interview guideline by means of two methodological considerations:

- 1) The methodical tool for the reconstruction of the ‘meaning’ of yoga for the practitioner is the *process*, which the practitioner has experienced with regard to the yoga practice. As such, the concept of *process* is the methodological red thread within the interview.
- 2) The introductory question shall help develop the process thought, i.e. the red thread: “When did you first hear about yoga?”

Table 5: Interviewing Procedure

Initial Motivations (retrospective) (how did it all begin?) integration into life)	← The Yoga Practice → (point of departure)	Reasons to Continue (past and present) (why stick with it?)
--	--	--

Within the interviews that I conducted I put the main emphasis on the role yoga plays within the biography and life course of the interviewee, particularly the initial motivations that have prompted the interviewee to start practicing yoga and the reasons that cause the interviewee to continue with his/her yoga practice. This process-oriented interviewing method allowed for the interviewee to talk about her/his life in the past and present, illuminating various aspects of the interviewee’s life, such as family and other personal and social relations, upbringing, work and career, health, religious orientation, and how all of the above are related to one’s current yoga practice. In line with the GT approach, I made use of ‘theoretical sampling’ by addressing different aspects of my interview guideline during different interviews, i.e. aspects that I had not heard of and talk about yet during prior interviews I addressed in the following interviews.

4.4 *Analytical Tools*

Turning from the methodological considerations and the description of the sample, let us now turn to the analytical tools that were used in order to analyze the data. I used both elements from the GT approach, as well as Schütz's (1967) thoughts on 'motives' in order to analyze my material. My findings are finally summarized in a typology of yoga practitioners.

4.4.1 **Motivation and Reasons: A Theory of A. Schütz**

Schütz (1967) distinguishes between two kinds of motives: The 'in-order-to motive' and the 'because-motive'. They differentiate from each other in terms of temporality. The 'in-order-to motive'

means the state of affairs, the end, which is to be brought about by the action undertaken. ... From the point of view of the actor this class of motives refers to the future. The state of affairs to be brought about by the future action, pre-phantasied in its project, is the in-order-to motive for carrying out the action. (p.22)

The 'because-motive', on the other side, "refers from the point of view of the actor to his past experiences which have determined him to act as he did. What is motivated in an action in the form of 'because' is the project of the action itself (...)" (p.22).

Schütz sums up this theory of motives in the following way:

(...) but it should be pointed out that the actor who lives in his ongoing process of acting has merely the in-order-to motive of his ongoing action in view, that is, the projected state of affairs to be brought about. Only by turning back to his accomplished act or to the past initial phases of his still ongoing action or to the once established project which anticipates the act *modo futuri exacti* can the actor grasp retrospectively the because-motive that determined him to do what he did or what he projected to do. But then the actor is not acting anymore; he is an observer of himself. (p.22)

This distinction is useful in describing the yoga paths of my interview partners. With regard to my analysis, this means that I can differentiate between the initial motivation for the person to start to practice yoga (this would be the 'because-motive'), and the reasons for continuing to practice yoga (this would be the 'in-order-to motive'). The motivations consist of emotional needs and wishes, and the

reasons are rational justifications for what one does. One (the motivations) refers to the past, with the interviewee reflecting back onto his life and narrating retrospectively on why s/he began to practice yoga, i.e. what his wishes, needs and expectations were. In this context it is important to see what was going on in that person's life during this time. This is, however, reflected on from the point of view of the present tense. The reasons for practicing yoga refer to the present time and future, with the interviewee describing what is going on in his/her life now, and how the yoga practice relates to this.

Within the text, I will henceforth speak of (initial) 'motivations' and 'reasons'.

4.4.2 The Yoga Path Model

In order to create a typology of yoga practitioners, a series of analytical steps needs to be undertaken, which I will briefly describe here⁸.

After transcribing 23 of the 27 interviews, I analyzed individual cases in order to create a *yoga path model* for each case based on my coding scheme. My coding scheme consists of those codes and categories that are centred on my interview guideline. This means that I took the various concepts (Alltagskonzepte) from my interview guideline and used them as categories. At the same time I started to expand, or dimensionalize, these categories. I also came upon entirely new categories. In other words, I used a mixture of the Top-Down and Bottom-Up coding strategy (Frieze 2004), partly based on my interview guideline. I began with descriptive/factual codes (such as the motivations and reasons for practicing yoga, e.g.), interspersed with theoretical codes (such as one's worldview / approach to life e.g.). Next I developed sub-categories, or dimensions of my codes. The development of my dimensions also happened simultaneously while coding. As such, like I mentioned before, I based my coding scheme and analysis on a certain prior theoretical framework, while also remaining open to complete modification of my theoretical concepts due to my empirical findings.⁹

⁸ The development of my typology is guided by Kelle and Kluge's (1999) description and analysis of how to create a typology.

⁹ For the analysis I used the qualitative data analysis software ATLAS.ti.

The *yoga path* stands for the *meaning of yoga*, which emerged as my core category and around which I place my analysis. This yoga path contains a description of the individual's life with regard to his / her yoga practice, as based on my interview guideline. Each yoga path entails two broad analytical dimensions: (1) the structural dimension, and (2) the individual / life course dimension. The structural dimension consists of four aspects: 1) health, 2) relationship/partner, 3) job/work (finances), and 4) social networks. A look at my cases in view of these aspects illuminates the general 'social standing' of the person, i.e. how s/he is socially embedded, and to what degree her/his living conditions are financially secure and stable. The individual dimension consists of categories such as the person's life course with regard to one's transitions and trajectories, as well as turning points, in relation to one's yoga practice – in short, the motivations and reasons to practice yoga as well as the final application of the yoga practice. As such, this part of the analysis is derived largely from concepts of the life course perspective.

By linking the two broad analytical dimensions (structural and individual) to each other, one can better understand what demands the respective individual has of his/her life design, and how his/her yoga practice is related to this, i.e. the role yoga practice plays in one's life design and in one's life perception / world outlook. Next, I began comparing the various cases with each other, applying the principle of maximal and minimal contrasting. I compared cases where the yoga practitioner practices yoga as a form of spirituality (minimal difference), where for the yoga practitioner yoga is only a form of wellness (minimal difference), where the yoga practitioner practices yoga as a worldview / life philosophy (minimal difference) and I also compared the extreme opposite ones with each other (maximal difference). As a result of this comparing and contrasting, I could group the various cases according to their empirical similarities (Kelle and Kluge 1999). Following this, different interpretive concepts and hypotheses could now take shape, which are finally summarized in the typology of yoga practitioners with an emphasis on the final application and integration of yoga into their lives, i.e. with an emphasis on the meaning of yoga for the practitioner. As a result, it is possible to place the various meanings of the yoga practice within the larger social framework of urban, German society.

4.5 Limitations of Sample and Benefits of the Study

At this point it is necessary to address a few concerns regarding my sample, for it raises a number of questions: Why did I only conduct 27 interviews, and how am I hoping to contribute valuable findings to the research field with such a relatively small sample?

One of the reasons for conducting no more than 27 interviews can be accounted for by the premises of GT itself. In other words, after the 27 interviews I had reached a point of theoretical saturation in that I basically didn't learn anything new. Of course it is always possible to find yet slightly different aspects of the yoga practitioners, such as yet a different kind of job or family situation. But I had covered an adequate amount of men and women, and the adequate age range – as based on general statistics of yoga practitioners, and the amount of interviews and material proved to be sufficient for my analysis. Finally, suffice it to say the scope of this Ph.D. project (solely conducted by myself and with certain time constraints) did not allow for a larger sample.

So - the limitations of this sample and of a qualitative study like this are obvious to see. It is impossible to make any generalizations based on my findings to the wider yoga population of Germany. This is not my goal. Instead, my goal is to develop a qualitative typology of yoga practitioners in Germany in order to illuminate what type of biographies and life courses foster what type and what degree of yoga 'integration' (as regards the philosophical and spiritual dimension) into one's life. This will then be put into the context of modernization theory.

In light of the increasing popularity of yoga in Germany it is surprising that to this point there is little published research in academic literature on the role of yoga for the individual in modern Germany from a sociological perspective. Few social-scientific studies on the meaning of yoga for the practitioner, particularly in Germany, have been conducted (Augenstein 2002; Brandt 2004; Fuchs 1990; Gehlen 1982; Müller 2000; Schurrmann 1993; Hoffmann and Unger 1984). The focus, as we have seen in the literature review of social scientific studies on yoga, is primarily on the effects of the practice, as well as the students' motivations.

Within these studies, which are often undertaken within a special framework such as that of pedagogy, the medical field, or the work sphere, both quantitative and qualitative methods (such as questionnaires and other standardized interviews etc.) were employed. This study is broader in its thematic scope, as it examines the meaning of the yoga practice within the every day lives of people, as they participate in yoga classes during their leisure time.¹⁰ As such, this study complements these findings by adding a different approach and perspective to it. Furthermore, it adds an entirely new dimension, i.e. the perspective of the life course, to this discourse. My research therefore makes a valuable contribution to the understanding of this phenomenon and it might suggest trends in which direction our society is headed that can be explored with further research.

¹⁰ Three of the persons who I interviewed practice yoga as part of the work sphere, e.g. at Kraft Foods. However, they were introduced to me through the yoga teacher who also teaches outside of this setting. My focus within this study is, nevertheless, on individuals who participate in 'general' yoga groups, i.e. meaning those that are offered independently.

Chapter 5: Pathways: A Typology of Yoga Practitioners

The shoe that fits one person pinches another; there is no recipe for living that suits all cases.

- Carl Jung

Before delving straight into the analysis of my data, let us here briefly review the broader theoretical frame within which I am analyzing my material. At the outset of my research project is the question as to why alternative forms of spirituality are increasingly popular, and what their meaning is for the practitioner. In this context, I am looking at the yoga practice, as it can, for the reasons mentioned above, represent such an alternative form of spirituality. I am looking at the relationship between the popularity of alternative forms of spirituality, and here yoga, to the ‘modernization paradox’ at large – a scenario of society that is characterized simultaneously by differentiation and dedifferentiation, by individualization and the search for community, by rationalization and the search for ultimate meaning, and by processes of physical de-conditioning and social and psychological conditioning. In this context I am linking developments of the life course of individuals in modern, German society, with the way these individuals practice yoga, in order to understand the meaning this practice has for them.

A first glance at my data shows that there is a wide array of meanings that people attribute to their yoga practice. This ranges from practicing yoga as a form of physical fitness and relaxation to practicing yoga as a form of spirituality. Considering the question of the meaning of yoga with regard to the practitioner's life course, i.e. including the presence and absence of negative life-events that are responsible for the yoga practice, one can distinguish between four broad final applications of and motivations and reasons for the yoga practice: 1) yoga practiced as a tool for (physical and mental) well-being only, 2) yoga practiced in order to foster self-development as well as physical and mental well-being, 3) yoga practiced as a form of self-help / therapy to various degrees and 4) yoga practiced as a life style, life philosophy and as a form of spirituality. These applications and motives are directly related to the life-paths of the yoga practitioners.

But why do some people practice yoga only to stay physically fit and "feel good", yet for others it is a source of higher significance and meaning? This is an especially interesting question when considering that all four mentioned applications of the yoga practice can be found within the same kind of yoga session. A look at the life courses, as well as specific socio-demographic factors of my respondents helps explain why some people practice yoga only for wellness, and why others integrate all aspects of the yoga tradition into their lives, if not becoming 'yogis' altogether.

The following sets out the thematic emphasis within my analysis, in particular core themes that I have developed during the analysis.

5.1 Themes within the Typology

Within the typology I particularly draw on five concepts. The five themes 'motives', 'integration', 'subjective well-being', 'self-perception & life-perception' and 'self-development' emerged as core categories out of my coding scheme, and they function as analytical subjective dimensions that are aspects of the broader individual / life course and structural dimension and that complement these in relevant ways. These themes can only be interpreted in conjunction with their respective main categories / analytical dimension.

Motives

What are the motivations and reasons for a person to practice yoga? What was and is the yoga practitioner looking / searching for? Based on Schütz' (1967) understanding of motives, I differentiate between what first prompted the person to practice yoga, and then why s/he continues to practice yoga. What are the different cases, what are the different scenarios?

Integration (of the yoga practice into one's life)

How does the yoga practitioner integrate the yoga practice into his/her life? Does it bring structure to his/her daily life, or is it merely a leisure time activity? Does it

affect the ways in which the yoga practitioner goes about his/her daily life? Does it even extend into the work sphere? This concept addresses the role yoga plays within the individuals every day life.

Subjective well-being (physical and mental health): “Going inward”

One of the overarching themes running through my interviews is the concept of subjective well-being with regard to the meaning of the yoga practice. One way of illustrating the concept of subjective well-being is by looking at the concept of ‘going inward’, which is an intrinsic element of the yoga practice, and by comparing the different experiences of ‘going inward’ with each other. Related to this concept is also the commonly mentioned goal of the yoga practice, namely ‘finding one’s inner centre’, ‘finding one’s core’, ‘finding inner quietness’ or ‘connecting with oneself’ and the like. Directly related to one’s subjective well-being is the improvement of one’s quality of life. This means that the yoga practitioner experiences a sense of improvement of her life experience via an improved subjective well-being.

Self-perception & Life-perception

What are the self-understanding and life-perception of the yoga practitioner? How does s/he perceive his life? How does s/he make sense of his life? For example, does s/he refer to the past when explaining his life, or does s/he focus on the future? In what ways does the yoga practitioner take control of his life? What are her/his ideas of life? What is her/his attitude towards religion and spirituality?

The ways in which the yoga practitioner views and makes sense of his own life greatly affects the ways in which he applies the yoga practice. In other words, those who feel like they are in control of their own lives, who feel that they are in charge, are assumed to practice yoga for different reasons and with different effects than those who feel like they have no control over their lives.

Self-development (as part of effects of yoga practice)

The possibility of self-development and self-discovery lies in the nature of an extended yoga practice, partly due to the aspect of focussing on the self.

A growing sense of self-awareness and of one's refined awareness of others is thus often an implicit result of practicing yoga for a longer time. Oftentimes a yoga session includes a small guided meditation at some point in the session (most often at the beginning or end), during which the practitioner has the opportunity to 'look inward' and 'pay attention' to what exactly is going on in his/her body. As such, it is possible that the person becomes 'sensitized' with regard to being aware of herself and of her environment, including other people. Furthermore, within many yoga sessions the teacher often times encourages the student to pay attention to one's physical boundaries, i.e. to accept one's physical boundaries. At the same time, there is the encouragement to accept oneself the way one is, and not to judge oneself and other people at any given time.

5.1.1 A Description of the Motivations and Reasons for Practicing Yoga:

Because the motivations and reasons are high in significance with regard to the ways a person practices yoga, I will here provide a brief in-depth analysis of them.

What are the motives for a person to do yoga? Here, according to Schütz (1967), one can, on one hand, examine what first prompted the person to do yoga. This relates to the emotional needs and wishes of the individual prior to his/her yoga practice. On the other hand, one can examine why s/he continues to do yoga, i.e. what the practitioner's rational justification is. In this section we are thus looking at the different cases and the different scenarios.

5.1.1.1 Initial Motivations to Practice Yoga

With regard to the initial motivation of the individual to embark on the yoga practice I can, based on my interviews, distinguish between four different scenarios: 1) health related conditions, 2) life changing events / transitions, 3) initiation of self-care / self-development and search for worldview - spiritual path

and 4) curiosity: interest in trying something new / coincidence. These, in turn, can be further subdivided.

1) Health Related Conditions

It appears that one of the main motivations for a person to start practicing yoga is because of specific health conditions. These can be of physical or psychological nature. Among the former are often cited computer work-related physical problems, such as neck and back pains, or various work-unrelated health issues, such as knee pains. Health problems that are more psychological in nature range from stress symptoms due to work to hyperactivity, depression and/or anxiety, as well as personality issues such as inferiority complexes or feelings of insecurity.

Being pregnant, while it is not a 'health problem', is nevertheless another 'physical' condition that was mentioned as a starting point for practicing yoga.

When these points were mentioned as a motivation to practice yoga the respective person deliberately sought out the yoga practice in order to either heal or in any case better deal with the issue on a pragmatic level. As such, yoga here is clearly used as and considered a form of (physical) therapy without necessarily an emphasis on its philosophical or spiritual dimensions.

2) Life Changing Events / Transitions, Turning Points

Other often cited motivations to practice yoga can be classified as 'life changing events'. Among these are life changes such as the separation / divorce from a partner, a new living arrangement or move, a new job, the transition out of school into work or further education, or a major illness, such as cancer or severe disc issues, i.e. situations that illustrate a transition point or new phase in one's life. As such, in some instances, they can be considered minor or major crises. In these situations, the person is interested in trying out something new, or something one had always toyed with but never actually realized thus far. The life changing event therefore causes the person to sign up for a yoga class. When the person is experiencing a crisis such as a major depression or a nervous breakdown, the interest in yoga is accompanied by the wish to make a change in one's life and to do things differently, i.e. to set new priorities and focus on other things. In this case, practicing yoga is often from the very beginning considered more than just a

physical exercise. It is looked into because of its more ‘holistic’ approach to exercise, i.e. combining body, mind and soul and providing a philosophical or spiritual orientation. It might even be looked into because one clearly wants to make a change in one's life and embark on a spiritual journey.

3) Initiation of self-care / self-development and search for worldview – spiritual path

In this group are those who are specifically interested in fostering their personal and inner development through a physical fitness activity like yoga, or who seek to foster their creative expression, as is the case with people who are active as artists. Here the focus on the inner self via concentration and meditation techniques is a main attraction within the yoga practice. A good example is provided by one of my interviewees, a musician, who says:

[One motivation to practice yoga was] the physical dimension, and the other one was to somehow find a connection to, related to our job, to music, and to creative action, somehow to concentration, to meditation. And yoga actually came closest to that.

It is also possible that the person is deliberately seeking out a spiritual path through yoga.

4) Curiosity: Interest in Trying Something New

Finally, some people simply start practicing yoga not because of health problems or major life changes, but because they are simply *curious* about this more ‘alternative’ physical fitness activity. They are interested in ‘eastern’ physical fitness activities and in the idea of combining body and mind work as with the help of breathing techniques; they seek a contrast to traditional forms of fitness; they want to try something new. It might have been a combination of factors, such as a friend's or partner's interest in yoga and good timing, or because it is offered at work, that caused the person to also check it out.

5.1.1.2 *Reasons to Continue to Practice Yoga*

In view of the initial motivation to practice yoga it is interesting to see why people continue to practice yoga. Based on my interviews I can differentiate between two

main reasons why a person continues to practice yoga: 1) due to the physical and psychological benefits one experiences, and 2) due to one's interest in continuing and/or deepening the philosophical and spiritual dimensions of the yoga practice.

1) Physical and Psychological Benefits

My interviewees cited numerous physical and psychological benefits as a result of their yoga practice as reasons for their continuation with yoga. Among the physical benefits are the diminishing physical pains and a general feeling of relaxation and wellness after a yoga session. For some, yoga is a form of physical fitness that continues to be positively challenging, i.e. the yoga practice provides many ways to continuously challenge oneself physically, and also mentally (as in concentration exercises). Some of my interviewees referred to the fact that they have become less and less sick since they have engaged in a regular yoga practice, and one person even referred to her yoga practice as a form of health insurance especially in light of the changing health insurance system in Germany, which is becoming increasingly expensive and as a consequence requires one to take more responsible action for oneself.

Another prominent reason is, if not more important than the physical benefits, the psychological benefits due to one's yoga practice. These positive psychological effects range from simply feeling better and more relaxed in all sorts of daily situations, to coming to terms with specific personality issues such as inferiority complexes and restlessness, to being able to find peace and calm within oneself. Practicing yoga appears to help tremendously when coping with stress related situations at work and during exams, such as pressure to perform, as well as stress outside of the work place, such as stress that is derived from difficult family relations. Moreover, it helps one to learn to slow down and take time for oneself. Finally, almost all of my interviewees referred to the idea that practicing yoga gives them a break from daily responsibilities while providing a space for introversion where one can find one's inner centre in order to remain sane in the midst of the chaos of a modern, fast paced life style.

2) Deepened Interest in Yoga's Philosophy, Worldview, Spirituality

Aside from the physical and psychological benefits that my respondents spoke about with regard for their reasons to practice yoga, for some it is specifically the philosophical and spiritual dimensions of yoga that cause them to pursue this physical fitness activity. Here, the ethical or spiritual implications of the yoga practice are emphasized. Some of my interviewees, for example, pointed out that they like the concepts of 'mindfulness' and 'acceptance', which are core tenets of the ethics of yoga, because they perceive their yoga practice as not only fostering their physical and psychological well being, but it is regarded as having a positive effect on one's social interactions with others and, hence, on the world in general. Bettina expresses this with the following words:¹

I find it important, when I consider that through the yoga exercises I am doing something good for myself, but at the same time for my environment. When, for example, I am more balanced, it is easier to be more open and friendly to others. Hmm, there is a sort of reciprocal effect then, that's what I like about it.

Moreover, the idea of the yoga practice being not competitive is a reason why a person enjoys and continues to do yoga. As such, this non-competitive aspect provides a counter measure to the often times rather competitive situation at work, and also within other kinds of sports. Finally, for some of my interviewees the yoga practice is simply part of their spiritual path, and therefore it is part of their daily life².

5.1.1.3 *Change in Motivation*

It is interesting to observe that there seems to take place a change in the motivations and reasons while the student is in class: often yoga students, who signed up for the yoga class due to physical health problems, realize that yoga also positively influences their mental and psychological well-being. Then a shift seems to take place where the latter becomes the more important reason to

¹ I changed all original names of the interviewees in order to guarantee full anonymity of the respective person. Moreover, I translated all quotes from German into English. Those quotes that run longer than four lines can be found in the context of the entire interview in the appendix. The attached original interviews are in German, and I have marked the respective quotes in **bold**.

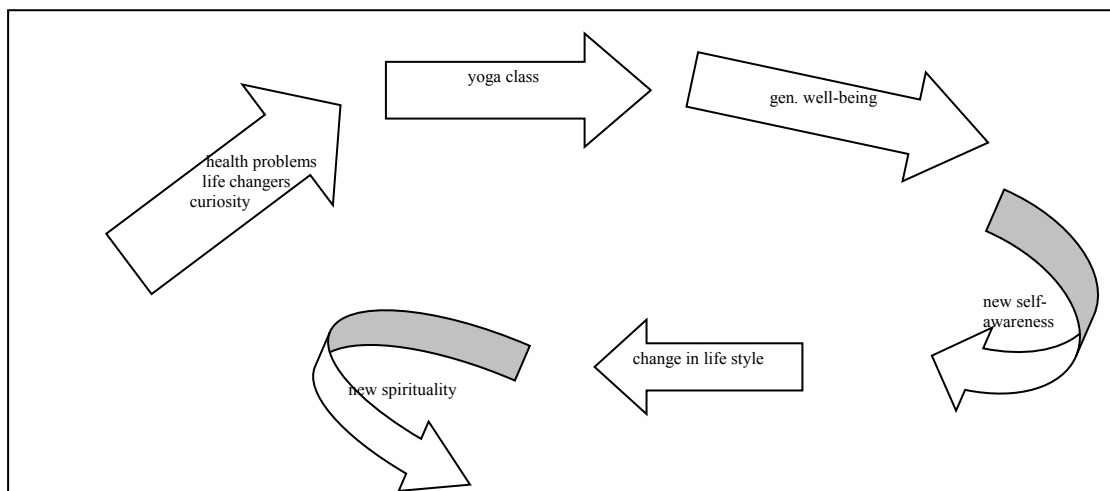
² This aspect will be further examined in the typology of yoga practitioners. Suffice it to say that the degree to which people incorporate the spiritual dimension of yoga varies greatly.

continue to practice yoga. This, in turn, has the possibility to cause the individual to make changes in his/her life style, e.g. pragmatic changes such as taking more time for oneself, as well as the adoption of a whole new spiritual awareness and total identification with the yoga philosophy.

A person might start his/her yoga practice due to back pains, for example, and s/he might discover, that in addition to the back pain diminishing, s/he feels more relaxed in general and that s/he would like to learn more about meditation techniques. Or, while s/he started to practice yoga because of physical issues s/he now develops an interest in some of the values, such as mindfulness with oneself and others, which the yoga philosophy traditionally emphasizes and which are often times touched on in the yoga session. This might lead to the wish to study yoga on a deeper level, to also practice it at home, and, in some cases, to embark on a yoga teacher training. When the latter is the case, the wish to become a yoga teacher is motivated by three aspects: on one hand there is the idea of passing on the yoga practice to the public because one deems it an important endeavour, on the other hand the yoga teacher training provides the possibility for a career change. A third aspect is the possibility to simply engage in a supervised indepth study of yoga and its traditional philosophical and spiritual framework out of personal interest.

The change-in-motivation concept becomes relevant when looking at the ways in which the yoga practice might lead the practitioner to embrace a specific world view or spirituality.

Figure 2: Motivations and Reasons to Practice Yoga



Some of the interviewees are not sure whether the changes that they are noticing within themselves are entirely based on yoga, or to what degree their yoga practice is responsible for them - sometimes changes have happened simultaneously, and it is therefore hard to say what set them off.³ Still, my findings illustrate that yoga, for the interviewee, seems to provide one possible opportunity to deal with change.

³ This is an aspect that could be further explored as part of a larger scale, subsequent research project.

5.2 *Typology of Yoga Practitioners*

What, in the end, prompts a person to practice yoga as solely a form of physical fitness or rather as a spiritual path, as a life style? In applying the concept of axial coding and placing the various subjective themes in relation to the individual and structural dimensions of the life path of the yoga practitioner, the following typology aims to solve this puzzle.

The typology is therefore a useful instrument for illustrating the relationships between the structural and individual dimensions of the life course of the yoga practitioner, and for linking my theoretical framework regarding notions of life in modern German society and empirics together. Here it is important to fully acknowledge that the types that I have created within the following typology are a combination of various prototypes, put together as an ideal type. In reality it is, of course, possible that elements of one type overlap with elements of another type.

5.2.1 **Type I: The Exerciser**

Def. of yoga: “[...] *that I have the feeling that something inside my body changes immediately and this is a holistic and good feeling. And it is the same inside the head, that afterwards I simply feel all friendly and balanced.*”⁴

Those individuals, who can be subsumed under Type I share a very pragmatic approach to yoga: they practice in order to remain physically fit, for relaxation reasons, and for stress reduction. For the yoga practitioner of this type the yoga practice therefore remains on the pragmatic physical and mental benefits level. The life courses of members of this type can be characterized as ‘smooth’, i.e. without any major negative life events that are related to the yoga practice.

Motives to practice yoga

Initial motivations for practicing yoga are based on physiological health related conditions such as back and neck pains due to computer work, as well as

⁴ With regard to the definition of yoga, I did not ask the interviewee per se how to define yoga, but I asked what the yoga practice means to him/her.

psychological conditions like stress due to work and other daily hassles, such as conflict with one's family. The Exerciser hopes to alleviate his physical discomfort and stress by becoming more 'relaxed', both physically and mentally. Aside from these specific physiological and psychological reasons, it is also possible that the Exerciser simply wants to keep physically fit and healthy in more of a holistic way, i.e. where 'body, mind and spirit' are involved. Individuals in this group are either initially motivated to practice yoga in order to deal with the above-mentioned scenarios, or they unintentionally came across yoga and had a positive experience, such as an overall physical and mental well-being after the session which led them to continue the practice with this goal in mind.

For the Exerciser the initial motivation to practice yoga does not differ much from the reasons why she⁵ continues to practice. It is possible that the person develops a slightly deepened awareness of herself, i.e. a deeper understanding of one's physical and mental boundaries with regard to practicing a certain yoga position / posture, and that this self-awareness grows over the course of one's practice. However, self-awareness in this sense is an intrinsic element and result of a continued yoga practice and it is therefore only to be expected that this development occurs. It is not a defining characteristic of this type. In sum, the Exerciser is practicing yoga to reap those specific physical and psychological benefits and nothing else.

Self-perception & Life-perception

"Everything is more or less under control" – could be a motto of the Exerciser. This motto sums up his general attitude towards oneself and life. Members of this type appear to be living 'normal' and 'stable' lives, and there is no mention of any major negative life events that are still significantly affecting the particular individual today. The pragmatic approach to the yoga practice corresponds to his pragmatic approach to life. As such, the Exerciser does not reflect 'too much' onto himself and life in general.⁶

⁵ Within the typology I refer alternately to the respective yoga practitioner as a woman or as a man. I do this for two reasons: 1) to make the text more legible, and 2) to give equal emphasis to men and women within the language.

⁶ This is nicely illustrated by the very clear, precise and short way the Exerciser spoke in the interviews. While I did not analyse the interviews in view of the language the interviewee used, as

Common to members of this group is a general indifference towards the philosophical and spiritual elements that can be part of practicing yoga. In other words: they can take it or leave it. They are looking for a holistic physical fitness activity and relaxation, i.e. a physical fitness activity that includes body, mind and spirit, and this is also what they find when practicing yoga. As Petra says:

Well, I really like the practical level, I mean, it feels good, physically and mentally. And I realize, too, that I don't at all deal with the background of yoga – I have no, eh, need for that – well, I've been doing yoga for quite a while now, but, eh, the names for all of it, and what exactly it is, what kind of yoga, eh, I am not interested in that.

Furthermore, for members of this group religion did not play a major influential role in their lives when growing up, and neither does it play an important part in their lives now⁷.

Self-Development

The Exerciser recognizes that the holistic approach within the yoga practice can have 'repercussions' for one's life, such as when Janina points out:

Well, it [yoga] is more than a sport, that's for sure. When I compare it with going running, it is simply something different. It is probably also more of an approach to life, and a sport is good for letting off steam.

However, this "approach to life" is not an emphasis within the person's practice. The "approach to life" might indeed change, as when Petra says that she makes less and less 'judgements' about other people (something that is addressed within the class), but she does not consciously and actively integrate this into her life. It is not part of her reason to practice yoga.

well as the way s/he spoke, it is still possible to observe that those who had more 'troubled' lives, i.e. type III and IV, spoke more at length, and at times rather 'unclear', whereas types I and II employed a 'clearer' language.

⁷ One exception can be found in one of my interviewees who is an active member of the Rosicrucian Order and who therefore consciously leaves out any philosophical and spiritual elements within his yoga practice.

Integration of yoga practice into one's life

Rather than reflecting on their lives with regard to the past and wanting to make changes with the help of the yoga practice, members of this type are integrating their yoga practice into their daily lives by applying it to the here and now, to their current situation. As such, they talk about practicing yoga in order to actively take 'time out' from one's hectic life and to make time for oneself in order to be better prepared to manage one's daily life. Yoga enables Janina, for example, to find her inner core and clarity, at least once a week. This, in turn, helps her be more balanced when at home or studying. Moreover, it causes her to pay a little more attention to oneself when feeling angry, for example. Through this she can decrease the feeling of her own anger and, in turn, be better able to manage the specific situation. For Petra practicing yoga is crucial for her situation at work, as it helps her be more balanced when she is confronted with her 'difficult' boss. As such, her yoga practice directly influences her work sphere. This means, it affects herself as an individual within her work environment. But unlike some of the other types, such as the Yogi, yoga as a theme does not play into her work. Moreover, she uses it as an overall tool to better cope with stressful situations. All in all it appears that individuals of this type consider themselves to be in control of their lives. They know what they want and generally have a clear direction.

'Going Inward' – Subjective well-being via Relaxation

For the Exerciser, the concept of 'going inward' refers to taking a 'time out' from one's normally busy and hectic daily life, i.e. taking time for oneself in order to relax and do something good for one's body and mind. It presents an opportunity to look inside and pay attention to one's inside, when one is otherwise mostly concerned with paying attention to the outside. The yoga practice thus contributes to the practitioner's subjective well-being in that it functions as a method for keeping physically fit and healthy, as well as to better manage stressful situations. Like Janina added, in response to the question in what ways she sees yoga differently than other kinds of sport: "I simply enjoy this 'going inward' too much. I need this somehow."

Members of this group appear to be generally content with their lives. They constructively deal with daily hassles such as stress due to one's work by, for example, practicing yoga and 'going inward', which helps them to calm the tension that they are experiencing. As such, in the case of Janina, 'going inward' means 'finding one's inner core' and looking 'inward' which serves as a way of improving her quality of life or subjective well-being. 'Going inward' refers to focusing on one's inside, i.e. how one's body and mind feels. This is her goal when practicing yoga and this goal is met whenever she does so. Therefore, for Janina her Tuesday morning yoga class is like "a little island where she can find to herself and gain strength" for her daily life. 'Going inward' takes place during the yoga session, and when this goal has been achieved members of this type are no longer concerned with it until the next yoga class. It is a specific experience during a specific time. The meaning of yoga for the Exerciser thus consists of the momentary experience of relaxation when practicing yoga. This positive feeling is associated with one's yoga practice and as such it is anticipated before one practices and oftentimes it is carried over into the remainder of the day or even subsequent days after the practice. Petra, for example, knows that if she "does some yoga" when taking a break from her studies, this will help her regain her focus. It is in this way that yoga leads to an improved subjective well-being. As concerns this type, yoga is a means to an end; it is a holistic and effective tool to deal with specific physical and mental conditions.

Some illustrations:

Janina's yoga path
(Iyengar Yoga)

„If I wanted to deal with more spiritual/mental things, I would, I would concretely look for that, and I looked at yoga more for physical flexibility reasons, and, and to find my inner, well, my inner core, my inner – clarity.”⁸

Janina is a 42 year old woman. She is married and she has two children age eight and eleven. She is a social worker, but at the time of the interview she is taking a leave of absence from her work because she is embarking on a career change: she is currently in school, getting a 'Diplom' (Master) in Geographic Sciences. She describes herself as not religious. She has been practicing yoga for about eight years.

⁸ The interview quotes at the beginning of each illustration are characteristic comments of the respective type.

Janina grew up with a protestant father and a catholic mother, but both did not practice their religion, and religion did not play a role in Janina's upbringing. Neither does it play a role in her life now. She is not concerned with 'Christian' values, for example. Neither is she interested in matters regarding spirituality, philosophy or any other metaphysical things - on the contrary, she is explicitly not interested in "esoteric" stuff.

At home, as a child, her mother always encouraged her to go for "what she (Janina) thought was right", i.e. she was taught self-confidence and trust in herself. This might be a reason why she now appears to be self-confident and self-assured. When talking about her past she does not mention the experience of any negative life events.

Janina had first heard about yoga as a young woman, but then she was not interested in it because she thought it was esoteric "stuff". The motivation as to why she started to practice yoga nevertheless is because she was pregnant with her second child, and she was looking for something that she could do alone and that was also beneficial for her pregnancy. Yoga fulfilled both those expectations. Her motivations to start to practice yoga were thus very pragmatic, and they were primarily physically focused. At the same time, because of her pregnancy, she was in a transitional phase in her life when she started practicing yoga. She enjoyed her first experience with yoga and that is the reason why she continued to practice it, why she "stuck" with it. At the time of the interview Janina has been practicing yoga for about 8 years, but there does not seem to be a huge change in motivation with regard to her yoga path. She started out for pragmatic reasons, and she still practices for pragmatic reasons. If anything, she has become acquainted with some of the philosophical tenets of yoga, and while she is generally not interested in the philosophy and theoretical background of yoga, she likes some aspects of it, such as that the yoga practice makes her reflect more on her life, and that it "de-emphasizes" judgement and fosters self-development.

She describes herself as a person with a lot of "power" and "energy", and while she used to always engage in more "power-related" sports such as running and biking, yoga allows her to integrate this feature, because in the yoga class she is constantly being challenged, both physically and mentally, and she can thus work on her own boundaries and blockages. In that sense yoga never gets boring for her, because there is always room for improvement and self-development with regard to the physical exercise. In addition to the physical challenge, she likes the effect yoga has on her mental and psychological state of being: she feels more centred and clear, and the yoga practice allows her to take a break from her daily, busy life: „well, for me it is a, a little island, always a little island. To come to myself and also to gain strength." As such, yoga serves as an effective relaxation method. It helps her find her inner centre.

"Well it is like this, when I am doing those beginning exercises, when we are breathing and sitting with a straight back, I can really imagine how a string of pearls is straightening up in my back, and that is somehow – warm, and then I am somehow all, all inside my self. ...Oftentimes I tend to overbook myself, and with yoga it is – well I think what happens during yoga is that I focus my senses onto myself, I mean things are no longer oriented towards the outside, but towards the inside. Collected, and concentrated. And usually, for example when I am bicycling I have to pay attention to how the others are riding, and how the weather is, and what comes from above, or from the sides, and (at yoga) I don't have to look anywhere except inside myself. And I experience that again and again as something very pleasant."

At the beginning of the interview Janina mentions that she feels a small "aversion / resistance" to the yoga philosophy, whenever it is addressed in the class. But then, later

on in the interview, she describes yoga also as an “approach to life”. With regard to this she describes it as a tool to reflect differently on her life, and on what is going on in her

life at this point (such as with the help of the angel cards, which one of her teachers used to use at the end of each class as a means of reflecting on one’s life).⁹

Still, for Janina the yoga practice remains primarily a physical exercise. She is practicing it because of physical goals, and not because she is interested in its philosophy or the theoretical and spiritual background per se. She stresses that she is not interested in the theoretical and philosophical implications of yoga, because otherwise she would have consciously looked for that. When asked how to distinguish yoga from other sports she does not really know how to describe the difference, except that yoga is “more” - and ‘other’ sports are simply a means to release power and energy. Ideally, Janina would like to practice yoga more often, such as at home, but it is not really such a priority in that she would probably rather read a book or play with the kids when she does have the time. Still, she would not want to miss the once a week yoga class, because doing so provides her with strength and energy, both physically and mentally, in that it allows her to become totally centred. This, she takes with her into her week, into her life.

Petra’s yoga path

(Hatha Yoga plus Yoga Nidra)

“And for me that was, uhm, simply ideal. That I really noticed, that I, uhm, well, it [yoga] takes place on a level, which is totally in the here and now, and, uhm, nothing, where I’d have to be sceptical, because I’d have to think that they are trying to sell me some strange truth”.

Petra is a 31 year old woman. She is single and she lives in a shared household with one other person (WG). She is currently getting her MA (Magister) in history, sociology and philosophy. She is well travelled. In addition to getting her MA, she works at a culture/communication centre, where she works within the press/archive department. She is the host-mother of two five-year old twins, who she takes care off every once in a while. She has been practicing Hatha yoga for 2-3 years.

Growing up Petra never partook in any physical fitness activities. According to her mother, a sport is what the “ordinary” people are doing. It is something rather “unrefined”. Instead, Petra’s mother encouraged her to read a book or somehow educate herself on something. Judging from this one can assume that she grew up in a sort of elitist household. Physical fitness activities had absolutely no value within her home as a child. Her parents are divorced, or at least, separated, but Petra does not bring that up as a special negative life experience. She is not much in touch with her parents. Her father, she barely sees at all. Her mother most likely does not even know that she is practicing yoga - it sounds like they simply do not share much of their lives with each other.

Petra does not remember the first time she heard about yoga, however, she had always had prejudices against things like yoga, i.e. anything that was slightly esoteric. So in

⁹ Angel cards (a set of cards with pictures of angels) imply that there are angels who protect the human being in his/her life on earth. Angel cards, the way they were used in the above-mentioned scenario, are supposed to inspire the person who takes one with regards to the image displayed. As such, the person can reflect on it with regards to one’s current life situation.

general her attitude towards activities like this was negative. Her initial motivation to practice yoga was purely accidental then, i.e. she was on a trip to India as part of a university excursion, and one of the participants was Thomas, who is a yoga teacher, and he brought the group to his yoga teacher in Varanasi, where they all participated in one session. At first she had difficulties during that session as she found it extremely difficult to remain still, but then, in the end, she felt really good and therefore she was glad she

had participated in the class. The group then went to the Bihar University of Yoga for a ca.10 day stay, and this is where she was fully introduced to yoga. In the end, then, she first practiced yoga not because she had wanted to, but because it was part of this India trip. She was sort of accidentally brought in touch with yoga, or, as she puts it, she was "involuntarily" led to yoga.

The reason why Petra continued to practice yoga was because she really enjoyed the physical effects of the yoga practice. As a result of practicing yoga, Petra not only feels physically fit and well, but yoga helps her deal with certain stressful situations. As such, she has a very pragmatic approach to the yoga practice. Moreover, doing the yoga postures simply makes her feel good. Initially she had quite some resistance towards yoga, especially anytime it involves some kind of meditation or any time it taps into the subconscious levels via meditation, for example, but as soon as she learned about the more pragmatic and practical aspects of yoga she loved it.

„And they [the teachers] explained it so well, so calm, and, well, they were not ‘esoteric’ at all, but they explained everything in a really friendly way, and they put a lot of emphasis on the practical aspects of yoga, like this is good during menstruation pains, that is good for back pains, and this was an easier access for me into the yoga practice, and had they said ‘this is good for a chakra, or something like that, I would have been annoyed. I would not have understood that, and it would have annoyed me. And therefore this was a real practical level, with these great women, and I just simply liked it. I really liked it. And my resistance went completely away.’“

If her introduction to yoga had not been rather pragmatic, she probably would not have continued to do it.

Petra says that yoga plays a big role in her life because she practices it daily, sometimes on her own, and sometimes with a DVD, in addition to her class once a week. For her, it is a physical activity that makes her feel better both physically and mentally, without it being something spiritual for her.

“...that physically I feel totally good, and that I, I mean while I am practicing it, that I feel great afterwards, and that, well, that my body simply feel great. And that I also feel good mentally, that I feel more balanced, and more quiet, and more relaxed, and stronger – that is, I think, this physical feeling, that I feel much stronger, which I have never felt at any other sport like that...”

She actively applies her yoga practice in order to better deal with certain specific stressful situations:

“And, well, I really notice the difference, that, when I am sort of working on something, on things that occupy my mind, inner things, that yoga works really well with regard to that. That I can let go off things, and relax and let go....I experience this with all sorts of things. This Christmas, e.g., was awful, because both my parents went nuts, and they wanted different things from me, and I found that extremely exhausting, and it is then

that I realize, when I do yoga, everything is much smoother. Therefore I already practiced yoga for an hour in advance, before I picked up my mother, and I am more relaxed. Or, with my father, things are extremely difficult - I didn't see him for four years, all of a sudden he gets in touch with me, in other words, it was a giant burden for me, and I realize, I do yoga, and then I feel better. And then I can deal with everything better. And, concretely in my daily life, I realize that, because I spend a lot of time sitting at the desk, writing a lot, that I am more focused and awake [because of yoga]. There are days when things flow, and then there are also days, when they don't really flow. And if that's the case, I take little breaks and then I will do yoga for 10 minutes. And this works really well with the yoga DVD, because it is divided into 10 minute segments, and then I can work for 10 minutes on my arms, 10 minutes on my legs, 10 minutes on the belly, and that is so refreshing – it's unbelievable, I do that for 10 minutes and then I sit down again and am focused. There is an immediate effect. And also when I am tired and can't get into the readings, or something like that, then it works. Yes, I really notice it – I notice it in all parts of life."

She applies yoga in the same way to her stressful job. Yoga here immediately helps her relax, lose tensions, and be more calm and also focused/concentrated, more balanced. In general she says that recently she is more relaxed in her daily life. But she says that yoga is only one part of this, and that in general in the last few years she has gone through some inner changes and she has adopted some new perspectives. It is the immediacy of the effects of the yoga practice, too, that cause her to continuously practice it. Moreover, she says that the yoga practice causes her to be less judgemental and to be more open - in general.

While she loves the physical and mental benefits of the yoga practice, Petra is sceptical of yoga as an "absolute" system, as a belief system, or as a spiritual system. This is directly linked to her experience with religion during her upbringing. She says that she did not really grow up in a religious environment, and it appears that religion does not play a big role in her life. Maybe her family was technically Protestant, but in any case this has not led to her growing up religious. Rather, Petra is sceptical of extreme religious belief systems. As a child and teenager she spent a lot of time in England in the summers, and the members of her host family there were Born-again Christians. She recalls that they always tried to integrate her into the church community but that she never liked that. She links her impression of the Born-again Christian community in England to her experience with the Waldorf School, which she attended as a child/teenager, and which she did not like very much. According to her, these are absolute, totalitarian systems (belief systems) that propagate a "one and only" truth - something that she always strongly felt opposed to. When yoga is practiced as an "absolute" system, such as at the Bihar School of Yoga, she feels the same inner resistance to this type of absolute system. For example, Petra immediately gets weary when she feels that people are trying to impose such a truth onto her. As a result of this, when practicing yoga in India and now in her Hatha Yoga plus Yoga Nidra class, she has problems with the meditation aspects of yoga, or when people think that yoga is the one and only "way", such as when applied as a medicine. Anytime she is doing the meditation part she feels uncomfortable, i.e. on the level of the subconscious. Rather than this being relaxing for her, she is extremely weary of being led to a space where she does not want to be, where she is no longer in control. Basically, she does not like the idea of someone, in this case the yoga teacher, leading her into a certain mental space, without her being able to influence this. She partly attributes this fear to the fact that she simply does not know too much about meditation. Petra also describes herself as someone who always likes to understand why things are the way they are, and when doing meditation she simply is not familiar with it.

Moreover, she has a problem with certain yoga people, such as the ones that "are all yoga", that totally live according to the yoga life style while at the same time judging those who do not. She actually has had this experience within her own Hatha Yoga plus Yoga Nidra class. With regard to that she differentiates between how she sees yoga, namely as something that makes her feel good, and nothing else, and how some of these other people see yoga, namely as a life style, as a "truth" by which they live. Furthermore, Petra is not interested in the philosophical aspects of yoga. She was not interested in this from the outset, and she is still not interested in it. She simply has no desire to learn more about the philosophical background of yoga. There is, then, no change in motivation with regards to Petra practicing yoga. The motivation and reason why she first liked yoga (and also the parts that she did not like) remain the same.

In sum one can say that her relationship to yoga is an ambivalent one. With regard to the yoga practice she generally has a positive bodily experience contrasted with a negative mental experience. She quite enjoys the physical aspects of it, but she has problems with the meditation parts of it. She loves the pragmatic and practical aspects of yoga, such as when it immediately relieves her of certain physical issues as well as of feelings of stress or other pressure. As such, she applies yoga only on this very practical rather physically focused level. And it is also on this level that she feels that yoga has improved the quality of her life.

5.2.2 Type II: The Explorer

Def. of yoga: *"What I was especially attracted by with regard to yoga was the meditative aspect. The inner immersion. That's what I was aiming at [...]."*

This group consists of those individuals who practice yoga for physical and mental wellness reasons, but *also* in order to foster self-exploration and self-development. The latter motivation and reason is the defining feature that distinguishes the Explorer from the Exerciser. Characteristic of members of this type is that their life courses are primarily 'stable', i.e. there is no mention of major negative life events which are still significantly affecting the individual today. In this group are also often those individuals who are of younger age, i.e. early to mid-twenties. Common to these younger individuals is the desire to 'explore oneself' and different things, as part of growing up and becoming an adult.

Motives to practice yoga

The initial motivations to practice yoga within this type vary: they are related to an interest in stress reduction and in holistic physical fitness and physical therapy,

as well as an interest in trying something new, i.e. something that one had maybe toyed with before and now the time was right to try it out for the first time. As such, with regard to the latter, a number of my interviewees who can be subsumed under this type first practiced yoga when they were in a transitional phase such as in between school and university, when they were abroad, and when they were 'open' to trying out something else. In another case, the person had just divorced and while during her marriage she never succeeded in realizing her interest in yoga, she was now ready to check it out. An individual of this type might also begin to practice yoga because he is explicitly interested in exploring the meditative and spiritual elements that are part of the yoga practice. This is the case with Theo, a musician, who hopes to both keep physically fit through practicing yoga as well as to find through the combination of concentration and movement "a dimension of creativity that is part of the greater universe, in a spiritual sense."

While the initial motivations to practice yoga are thus quite diverse, the reason to continue to practice yoga, in addition to wanting to remain physically fit and / or to alleviating physical health problems, is characterized by a common theme: a deepened interest in one's self-discovery and self-development, which one hopes to work on when practicing yoga. Because it is directly linked to the latter, members of this type are therefore sympathizing with the philosophical and spiritual dimensions of the yoga practice and they tend to be interested in learning more about the topic through books¹⁰. One aspect of the interest in self-discovery and self-development is that the Explorer usually reflects on how she moves through her daily life. In contrast to the Exerciser, who is not interested in contemplating the ways in which the yoga practice might allow him to move through his daily life, the Explorer wants to learn more and go deeper within.

Integration of yoga practice into one's life

As a consequence of regularly practicing yoga, the Explorer increasingly pays attention to the philosophical and spiritual aspects as put forth by her teacher while she is practicing yoga, but also beyond the yoga session. She might recall one or another aspect outside of the yoga class, such as focusing on one's

¹⁰ For some, this interest is completely unexpected (as in the case of Monika); others were already aware of this aspect of practicing yoga before.

breathing in order to remain calm in more stressful situations, or to be more focused and "in the moment". Monika, for example, actively applies what she has learned in her yoga class to her daily life, particularly into her work environment, by being less impulsive (than usual) and by being able to better listen to other people. As such, the yoga practice affects the Explorer's being and disposition at work, as is the case with the Exerciser, without yoga as a theme entering the work environment. Moreover, as regards Monika, not only her awareness of herself, but also that of other individuals is enhanced as a result of practicing yoga. And Theo integrates what he has learned in his yoga class into his daily lives when he "loosens up" and begins to see "the big picture", rather than being overly focused on specific tasks or events. He explains this with the following words:

Well I think, I see many things, I can many things, well, some at least, see a bit more relaxed, maybe also because I notice that there is, that it gives me a different hold on handling this, uhm, that I can look a bit more positively at things, with a bit more humour, or, I don't know, at least no longer so morosely, not with as much despair anymore – I mean before yoga, now also still, but before I was quite desperate regarding many things, especially as regards the music. There it is all about succeeding, nor not succeeding, and when, when I, well as of late I don't perform so much anymore, but when I still did, I had to deal with failing, with fears of failure and things like that. That was quite draining, and that is now really changing. In small ways, to begin with, but it helps.

An essential part of this self-awareness and awareness of others is the idea of acceptance of oneself and the acceptance of others. With regard to this Monika points out that she is increasingly more aware not to "judge" so much, and that she increasingly appreciates this kind of behaviour from others.

This is increasingly important for me. Last year I have also had very dramatic experiences with this, because especially this "non-judgement", and just accepting, and tolerating how someone is, that has become one of the most important character traits of all, and especially last year we had an experience where we were on vacation, with friends, where I constantly had the feeling that they judge how we are, like that. I mean, we were different regarding certain things, and I don't mind at all being different compared to others, but what I can't stand is when they act as if this is wrong, this being different. So that during this vacation it became very clear to me that, that actually our best friend, who unfortunately wasn't with us, that he has this character trait. I mean, that we get along 100 % because of that, right? He registers the differences, he might find it strange at times, that we are different, or he says, well, this is different than how I would do it, but he doesn't judge it. I mean he simply registers it and says, yes, you go ahead and do it like this, I am doing it differently. And that's when I realized how important this is for me. I think it is one of the most important character traits in general.... Yes, I think it is an attitude towards life, I mean for me it has by now turned into a character trait, because I believe that many people simply can't change this, or don't act

consciously, but it somehow is rooted in them, whether they act like this or not. I do think that one could learn this but I think that many people do it subconsciously, this judging or not-judging.

‘Going Inward’ – Subjective well-being via Self-discovery and Self-development

A major significance of the yoga practice for the Explorer then lies in the possibility of further exploring and developing oneself through yoga. This is achieved by ‘going inward’, i.e. by paying attention to what is going on inside one’s body and mind. ‘Going inward’ refers to relaxation, but also to wanting to learn more about one’s inner self in order to make some changes. As such, self-exploration and self-development are directly related to ‘going inward’ and they are oftentimes applied as a tool for better managing one’s daily life. Characteristic of this type is then that the yoga practice enables the practitioner to gain a better understanding of herself by ‘looking inside’ and ‘learning to listen to the inside’, and thereby changing, i.e. further developing oneself. This is perceived as something positive and adds to her subjective well-being and, hence, to her quality of life. Monika mentions that while she grew up very achievement oriented practicing yoga has enabled her to slow down and adopt a different attitude towards life, i.e. one in which achievement is not the prime motivation and one that allows her to listen to her inside, rather than to outside voices. Moreover, the yoga practice extends into her work sphere in that it contributes to her development and growth as a team player. As such, she has learned to listen to others instead of “bulldozing” over her co-workers.

And what yoga also does for me is simply to slow down in the fast pace which I usually have, I always call this reducing my speed, and through that, through the slowing down I want to try, well, to have a different perception, that is to say to perceive when – let me illustrate this with an example: When someone is like me, who is normally quite bubbly, and who talks a lot, then it happens quite often that I am bulldozing over other people, I mean that I am not letting them talk, or I am not noticing how they are actually feeling right at that moment, because one is too fast and doesn’t register anything else anymore. And what I am trying is, like I said, to reduce my speed a bit and through that perceive people differently, and to not always dominate conversations, which is something that I am easily doing, and to really let other people talk, too, and to perceive things. And yoga helps me with that, I mean this slowing down, and coming back, and oftentimes, when I am practicing yoga on my own, I am telling myself, ‘you don’t have to rush this exercise, but you have to, you can do it slowly.’ Well, of course, if I feel like it I can do it fast, but to simply have the alternative, to say, it’s also possible to do things slowly, and simply slow down now, and that leads me to becoming a bit calmer, and well, I hope, that in the course of time I will succeed in letting others

talk, too, and to perceive things differently. It works a bit, some times more, sometimes less.

To cite another example, Bettina likes the idea that when she is practicing yoga and through this works on being more balanced, this is simultaneously beneficial for her social environment, because her social interactions are always influenced by her state of being and if she is more balanced, her social interactions will be informed by a more positive attitude.

While the Explorer engages with self-exploration and self-development he does this only in so far as it helps him to better manage specific concrete difficult situations by trying to let go of old ways of behaviour (patterns) that proved to be useless and by applying new constructive ways. In this sense one could say that the practitioners of this type apply those bits and pieces of the greater philosophical framework of yoga that work well for them, without embracing yoga as a life philosophy in its entirety: The yoga practice is (still) a means to an end, i.e. a means to self-discovery, self-development and the improvement of one's quality of life.

Self-Perception & Life-Perception

Moreover, the practitioner applies her yoga practice with an emphasis on the here and now, as well as on the future. She is at a certain stage in her life and she is looking forward, i.e. she is consciously working on 'evolving' in accordance with her ideas of existence. This implies a sense of the person being in control of one's life, via actively creating changes. Self-development is symbolic for being in charge of one's life. Self-improvement and self-development walk hand in hand with each other.

A further aspect is that the Explorer may or may not have had a religious upbringing. For those who are affiliated with the church and who consider themselves to be Christian, their yoga practice is not considered a conflict with regard to this. Regardless of one's childhood ideas of religion, individuals of this type often refer to yoga as something spiritual and as a life philosophy. However, common to members of this group is a certain sceptic attitude towards doctrinal or

dogmatic impositions of some kind. For example, Judith differentiates yoga from other sports by referring to it as a life philosophy. It is, however, of utmost importance to her that her yoga teacher does not “push” this onto her. Peter, to cite another example, did not grow up with any religion, but he says that religious and spiritual themes were always talked about in his family, i.e. questions about the meaning of life, of different levels of humanity etc... As such, he grew up thinking and talking about these issues. While he acknowledges that he probably grew up in line with general Christian values, he has always been attracted to religions like Buddhism, to non-theistic belief systems. To him, the idea of a god is something that he has problems with. As such, also, each time in his yoga class spiritual themes are integrated or addressed, he also is somewhat wary of this. Rather, he is interested in the possibility of personal self-development through the yoga practice:

Yes, but I don't really have an insight into the spiritual level of yoga. I might not even want this so much. Because then I somehow have the feeling that, that someone wants to convert me. That is to say during the yoga class I am always pricking my ears when, when it suddenly is about spiritual things. To me, actually, the aspect of one's self-realization, of coming to oneself, which happens through the practice, I would say that, for me, is enough, and the rest everybody can decide for themselves.

The descriptions of what it is, that makes yoga something spiritual, vary: While for Theo the spiritual dimension of yoga consists in the possibility of artistic creation within a “bigger context”, to Bettina it is the idea of mindfulness, i.e. with oneself and others, which is something that she also knows from Buddhism.¹¹

Some illustrations:

Monika's yoga path
(Iyengar Yoga)

„This was rather surprising, because I really started to practice yoga in order to say, okay, let's become a bit more flexible (physical) again and things like that, but it also felt good in that I could slow down and “turn off”. That, again, was really important.”

¹¹ One could imagine that a yoga practitioner of this type could easily develop further into someone who applies yoga to his/her life more and more to a point where it becomes a life philosophy or form of spirituality.

Monika is a 42 year old woman. She is married, socially active, and not affiliated with a religion (she grew up Protestant and then left the church). She works as a computer administrator for the office of social affairs. Originally she had studied administration and afterwards she worked as an administrator at the office for social affairs. She then switched fields within the office. She is tenured and therefore financially stable. While her job is stressful, she likes it. She has been practicing yoga for 3 1/2 years, first Vini yoga and then Iyengar Yoga.

Monika grew up Protestant, and as a child she enjoyed church activities such as children and youth groups. Still, her parents did not raise her and her sister with an emphasis on religion. Nevertheless she grew up with basic Christian values. Monika later on left the church because of a major negative experience that she had had with this institution: Her

mother died of cancer when she was only 15, and her father, her sister and she were completely overwhelmed with the situation. It was a very difficult and exhausting time, but the church community did not really help Monika's family with the situation. As such, she says that she was very disappointed with what the church preaches and what it actually does. She is now in a phase of religious "reorientation", i.e. she is examining various religious traditions to learn about their advantages and disadvantages. She is slightly interested in Buddhism, but she emphasized that it is a slight interest only and that right now she does not even have the time to further deepen this interest.

Furthermore Monika grew up with a big focus on high performance, i.e. very much goal oriented with clear guidelines from her parents, such as that one ought to finish what one starts:

"To be goal oriented, I was raised very achievement oriented, with clear guidelines from my parents – I mean school enrolment meant that Monika will also do her final high school examination, and yes, whatever one starts one needs to finish, and well, simply – well currently I am experiencing that, in the last few years I have barely noticed to actually feel my own limitations, but I always tend to bulldoze over my own limits, and that I am expecting too much of me, as regards being strong."

As such, according to her, she oftentimes did not listen to herself, to her inside, but instead just charged on, disregarding the fact that she was sometimes moving too fast.

„...that I am noticing, well, actually you are totally exhausted, and why don't you relax – I then also notice, which is also something that I have experienced through yoga, that I tend to be quite tense, and that I am now, through this new perception, able to relax – I mean that this contrast between tension and letting go is much more on my mind, and that I am able to better deal with that. That is quite nice."

Monika initially began practicing yoga about 3 1/2 years ago because she was looking for a physical fitness activity in a group that would help her alleviate her neck and back pain due to her computer-related work. She had become increasingly stiff and wanted to change that. A colleague of hers at her work was doing a yoga teacher training, and as she was planning on putting a class together. Monika and her talked about her (Monika's) physical condition, and about her joining the class. Her initial motivation to practice yoga was thus physically focused. After six months she switched from her first class to Claudia's class, because her prior class had ended. At first she had to get used to the new class, because it was a slightly different yoga style (Iyengar yoga, instead of Vini yoga, which is more physical and less "gentle") but now she prefers it. Basically Monika

continued to practice yoga for two reasons: the overall physical well-being due to the practice, as well as the mental effects which were totally unexpected, i.e. that yoga helps her become calmer and more aware of herself, which, in turn, has caused her to be more aware of herself in life in general, and especially with regard to her job.

There is therefore a change in motivation regarding Monika's yoga practice because she started out practicing for physical reasons, to alleviate her back and shoulder/neck pains,

and now she is also practicing yoga because she likes the philosophical aspects of it, such as ideas of self-awareness, non-judgement, and humbleness. While initially her goal was

to get physically flexible again, her goal is now to slow down and to become more aware of others when socially interacting, such as letting other people speak first. As such, the yoga practice extends all the way into her life, especially into her work sphere.

Yoga is thus of high relevance for Monika as it helps her to further develop herself, such as to become more aware of herself and of others, as opposed to blindly charging forward. As she puts it,

It is of a high priority in that it takes me away from my normal "speed" and from this achievement-orientation, and it is this which is very important for me right now. Because I simply happen to be someone who, who always moves really fast, and who was very much fixated on achievement, and therefore it is something that means a lot to me, I mean, it really offers me a different attitude towards life, and therefore it is of a high priority for me. I cannot express this in a percentage, but especially in the last few years it has become very important to me.

She integrates what is taught in the yoga class into her life by learning to slow down. This is especially important with regard to her job, where she is increasingly learning to step back and let others talk, too. For example, she describes herself as a rather impulsive person and yoga helps her to be less impulsive. Moreover, she has learned, via yoga, to relax not only with regard to being physically tense, but also to relax certain rigid views (as based on her upbringing). As a result, she is now able to shed certain negative behavioural patterns, such as always seeing things only one way, and to become less radical. Another aspect which Monika deems important is that through yoga she has had the experience that one can indeed change certain things, i.e. that one can do things which at first seemed impossible:

"...because what I liked was that, at the tender age of 41 years I learned to stand on my head. One of the reasons why I was so excited about that was because I've always been this long beanpole, and quite inflexible. Sportive but inflexible. I mean I was always good at swimming for a long time, at playing basketball, that is not my problem, but when it was all about doing something with control, such as very controlled exercises, I had never really learned that. And it was a great experience for me that Claudia succeeded in having me stand on my own head. I mean I was really happy about that – meanwhile I can do it on my own – I am working on doing this away from the wall, and I liked this so much because I thought, oh my, I was 41 years old when I learned this, and I thought 'you are this old and it is still possible to learn things like this'. I really liked this. It was like a real "light switch on" experience. Something that I had never thought possible before. Because I was always quite clumsy with regards to these things, and this showed me that, depending on one's approach to things like this, it is possible to do something that one thought of as impossible to achieve before. ...To trust! To me, a headstand is all about trusting, and to take the courage and to see that something that one always

thought of as impossible is actually possible. And to transfer this, to say 'come on, if you can't do a certain thing, or if you don't understand something, or whatever, it doesn't have to remain like that, but you can try one more time, and if you have a different approach, then you might be able to succeed with it. It was a little bit like that.'

Finally, yoga helps Monika cope with her stressful job in that it helps her "empty her head" after work and thus to distance herself from her work when she is done.

All in all yoga is a physical fitness activity as well as a life view /philosophy for Monika. It reinforces certain worldviews which she endorses and which she wants to deepen: humbleness and non-judgement/acceptance of others. These are related to a sense of self-awareness, which she is increasingly fostering.

Theo's yoga path (Kundalini Yoga)

„Well, one motivation was that we wanted to do something physical, because, as a musician, you are always sitting quite slouched. Hmm, I exercised for a while in a gym, but I found that too boring, and I didn't feel like doing sports in any other gym, and we did quite some jogging outdoors, but that wasn't enough, I mean to only jog was somehow too little, and I also wanted more of a holistic approach. That was the one thing, the physical dimension, and the other one was, well, to somehow find a connection, to something that is related to our profession, to music and creativity, to act, as well as somehow to find the connection to concentration, meditation. And yoga came closest to that."

Theo is a 42 year old pianist and piano teacher. He is single and lives alone in a flat. He is not affiliated with any religion, even though he grew up with Unitarian values. He has always been interested in Eastern philosophies and spiritualities. In general it appears that his life path, his life course, so far, has been rather smooth. He does not mention any negative life events or major turning points in his life. While he does struggle a bit financially and while the participation in the Kundalini yoga class does depend a bit on his finances, he finds his profession fulfilling. As such, that part of his life is taken care off. It also appears that he has a fairly decent social network, and as such enough social support. He started practicing Kundalini yoga 1 1/2 years ago. While for him yoga has a spiritual dimension, he is not adopting his yoga practice as a spiritual belief system or worldview.

Theo grew up in a small town called Paine between Hannover and Braunschweig. He has 5 siblings, and his father actually lives in Sumatra. It sounds like he has a fairly good relationship with his family members - in any case, he did not mention any major problems. It appears that he has had a very normal and conventional upbringing, i.e. going to and finishing high school, and then going on to his university studies, in order to now work in that profession.

Theo is not affiliated with any religious tradition, but his parents and grandparents are Unitarians, and as such he grew up with Unitarian values. Because this religious tradition is very open and tolerant towards other religions, and because it is in some ways similar to Buddhism, Theo was from early on always interested in Buddhism related, Eastern philosophies.

Theo had first heard about yoga as a teenager, during a time when he was becoming interested in Indian philosophies. He was always sort of drawn to Eastern philosophies due, in part, to his religious upbringing with Unitarian values. He became interested in practicing yoga when a friend of his was participating in a yoga teacher training, but it was not until many years later, in fact 1 1/2 years ago, that he started to practice Kundalini yoga. The reasons for this are 1), that his girlfriend had found the Kundalini yoga class and the timing coincided with his schedule, and 2) because as a musician he was interested in a holistic physical activity, i.e. one that incorporates the body while at the same time providing a connection to his work as a musician, as an artist. This means, that the yoga practice, because of its emphasis on meditation and concentration, is related to his artistic creativity, to his work as a musician. As such, the yoga practice is somewhat complementary to his work as a musician.

“Well, I would say, there is a connection [between my profession and yoga] because, naturally, the concentration aspect is similar. If you practice music, you are also mainly working on staying with what you are doing. Without disturbing thoughts, without something, and that is the same in yoga, and then, well, because when one uses a musical instrument this is also connected with a bodily activity. I mean, the interplay between movement and, between will and movement is probably quite similar, and to then remain concentrated with that.”

Moreover, another motivation why he started to practice yoga was because he was hoping to explore the spiritual dimension of yoga, i.e. to see if he can connect creativity and divinity via channeling divine energy through artistic creativity.

„Well, yes, and I can imagine, i.e. that is what I want to explore and what I am doing, well I think it is like that, uhm, there is a connection to, well, what I would call in the broadest sense spirituality. I mean, a dimension of finding, of creation, in a bigger context. I don't know if you can understand that? Well, to create a connection, well, first of all that there is a connection to, a bigger connection to, well, the Kundalinis would say, to the universe, or to the “whole”, or what ever...and which can, which one can creatively channel and express somehow. Which can flow into that what one is doing.”

And, he was also interested in keeping physically fit, via a holistic physical activity - because as a musician, as a pianist, he is prone to suffer from back pains etc. However, the primary motivation for starting up yoga was an interest in the meditative aspects (concentration) of yoga.

Theo continues to practice yoga for the same initial motivation, but also because he has experienced that the yoga practice helps him deal with certain psychological aspects, such as feelings of fear, i.e. fear of failure due to performance pressure. Yoga, here, to him, is like a cleansing technique.

„Well I think, I see many things, I can many things, well, some at least, see a bit more relaxed, maybe also because I notice that there is, that it gives me a different hold on handling this, uhm, that I can look a bit more positively at things, with a bit more humour, or, I don't know, at least no longer so morosely, not with as much despair anymore – I mean before yoga, now also still, but before I was quite desperate regarding many things, especially as regards the music. There it is all about succeeding, or not succeeding, and when, when I, well as of late I don't perform so much anymore, but when I still did, I had to deal with failing, with fears of failure and things like that. That was quite draining, and that is now really changing. In small ways, to begin with, but it helps.

With regards to his yoga practice there is then a small change in motivation, namely that he now also practices yoga in order to deal with his personal development - as such, yoga has proved to be a tool for self-discovery and self-development.

"I can actually be quite concrete. Yes, I indeed notice in Kundalini yoga my, my tics, my patterns, which I am quite good at creating, and yes, I also notice how, how yoga can help with that, or, also, how it helps to go about this. To work on this, too....And, on one hand, because it simply conveys this disclosure, this opening into bigger contexts, well, one, uhm, and I know, that I can always recreate this. I don't have to – when I notice that I am so overly focused on a certain detail again, then I know that, okay, I can let go off this again. That is the one thing, and the other thing is, too, that it leads to more equanimity – well, I don't know, maybe a general calmness that is created through this anyhow, which helps."

Theo is practicing yoga once a week in a class, and then sometimes also at home. He has integrated yoga into his daily life in that certain aspects that the yoga practice emphasizes,

such as a different self-awareness and new ways of dealing with difficult situations, he now integrates more and more into his daily actions, especially also when being a piano teacher. But for him practicing yoga is not "life or death", that means if, financially he could not do it anymore, it would not be the end of the world for him. Rather, he enjoys his yoga practice while he can, but his well-being is not dependent on it.

For Theo, therefore, yoga is just one way of fostering and exploring the connection between the "creative" and the "divine". Furthermore, yoga is a tool for self-development and self-discovery, in that it helps him cope with specific personal issues. But it would be

too much to say that yoga is a form of therapy for him. Rather, it is a body-mind-spirit activity that helps him explore the deeper dimensions of meditation, while also keeping him physically fit. Moreover, for Theo, any artistic activity has a spiritual dimension, and as such he is interested in fostering this spiritual sensitivity with regards to his work as a piano teacher and as a pianist. He also feels the spiritual dimension within practicing yoga, particularly when doing meditation, but for him practicing yoga is not really a spiritual path. For him, yoga is a complementary tool for his work as a musician, which allows him to deepen concentration and explore the connection of meditation and spirituality.

Moreover, yoga provides Theo with a tool to improve his work as a piano teacher and to have a different approach to the teacher-student relationship. As such, it has broadened his horizon and it has provided him with alternative agency strategies.

"Of course this also changes one's behaviour and relationship towards others, but I couldn't be specific with that. Where I notice it a bit, and what I am trying to do more actively, is, well, to integrate this into my teaching, I mean into my relationship to my pupils. Because it is my expectation to find this, my idea, that – well, within music the relationship between teacher and pupil is very tight. Very intensive, too. Because the pupil reveals a lot about himself when he plays music. They notice that, too, the children already notice that. And, well, one doesn't only work on movement and the basic knowledge of music, but one also somehow works on the mental development, and that is quite intense. A lot of things happen in this context, which are at this point not related to music at all. [for example discipline and endurance] ... Yes, and rejection, for example, that the pupils are blocking themselves off, all of a sudden, that they are blocked, because they have touched on a certain pattern, about which I of course don't know

about at first, or vice versa. So that I somehow notice, that I have a problem with a certain behaviour of a pupil. Okay, I could then look it up in certain psychology books, or something like that, which is what I did as part of my university studies of course, but I think that yoga offers a different approach. This is where I am at least trying to work on this through a felt inner connection through the music and the play of it. And that together with a certain calmness, which I am learning through yoga. ...That means, it is an engagement with, and a trust in, well, I think one can maybe notice this, well I think, a TRUST in - and the pupil also notices this -, that he can trust that this connection works."

In sum, Theo has a very 'innocent' and pragmatic approach to the yoga practice. Yoga, as a holistic physical fitness activity, perfectly matches his needs as a music / piano teacher and as a musician.

5.2.3 Type III: The Self-Helper

Def. of yoga: *"And what I like about yoga is that, sometimes when I practice I am quite, quite sad, and, uhm, sometimes it brings out feelings of despair, and then, eh, I cry, but at the end I feel fine again. And that's what I like so much."*

Those individuals, who can be subsumed under this type, practice yoga as a form of 'self-help' in a therapeutic sense. Common to them is that their yoga practice is directly related to the experience of negative life events. Their approach to life is often informed by a sense of suffering. Furthermore, in addition to practicing yoga, these individuals have pursued other similar activities, like T'ai Chi or Bio-energy, as well as various kinds of therapy. Another characteristic of members of this type is the experience of spirituality and religion, oftentimes through yoga, and / or the active search for a religious or spiritual belief system.

Motives to practice yoga

It is possible that the initial motivation of the Self-Helper to begin practicing yoga was an interest in relaxation and stress reduction. Angelika, for example, initially signed up for a yoga class when she had started a stressful career and was looking for some relaxation techniques. The main on-going reason to practice yoga for the Self-Helper, however, is to better cope with specific negative life events and crises. As such, the main motives to practice yoga are oftentimes informed by a sense of suffering. Examples for such negative life events can be cancer, severe nervous breakdowns and separation from partner/family. Michael, for example, said that he was always interested in his "inner development", but he did not

concretely work on this until he experienced a major crisis in his marriage, which prompted him to finally “look deeper” in order to understand and deal with this crisis. He started to practice T'ai Chi, as a means of learning to become more aware of himself and his inner workings, and then he moved on to yoga practice essentially for the same reasons.

Integration of yoga practice into one's life

In addition to practicing yoga once a week in class, some of these individuals tend to actively apply the yoga practice in order to deal with a specific difficult / demanding situation by practicing a certain yoga-series at home, like a 40-day Kundalini yoga series¹². Yoga is here concretely applied as a coping strategy. When things became difficult in Angelika's marriage, for example, she tried to do a Kundalini yoga meditation every day for up to half a year, because it allowed her to “stop rotating”, to “hold on”, and to actively do something good for herself. For Klaus, on the other hand, the yoga practice helps him to find more inner peace and to become less driven (which to him is interpreted as a negative):

And I try it with the relatively small steps, and I have not given up the hope, I said that already, that there are possibilities, such meditation, yoga, eh, to further develop myself, into the direction of being less driven, of having more inner peace, more calm, more time for pleasant things. For relaxation, for simply listening to music, for simply doing something without a purpose, and that means, too, not to do yoga because it is good for my physical flexibility and because it also brings me little bit more inner peace, but maybe, to just be.

Moreover, for Michael, who, as a nurse in a psychiatric clinic works within the caring profession, the yoga practice not only affects himself as a person at work, but actually becomes a theme for his work in that he toys with the idea of integrating yoga itself into the program of the psychiatric clinic. As such, in contrast to types I and II, the integration of yoga into the practitioner's life becomes even more concrete for type III.

'Going Inward' – Subjective well-being via Therapy

¹²This means that one does the same ‘set’ of yoga exercises at home for a certain amount of time, in order to work on a certain physical or psychological problem. This is often done by working with a certain ‘chakra’, which is a certain energy point in one's body.

The wish to better cope with difficult situations and the consequences of these situations is accompanied by the wish to learn more about oneself via the kind of introspection that the yoga practice can offer. As such, by ‘looking inward’ the Self-Helper hopes to foster her self-awareness in order to recognize certain patterns and, in turn, learn how to change or let go off these patterns. For Angelika, ‘going inward’ and finding her ‘inner unison’ means recognizing her needs and desires, as well as also recognizing what *is* inside of her, i.e. what kind of potentials there are that she has not realized yet.

...to listen to one’s needs, yes – but also, to get in touch with oneself, for me that means , eh, to use and to realize what is inside of me. Well, I think that I’ve got some aspects, which, which I am not really living at all. Or which I have not paid enough attention to. And that I can get to know them when I am in touch with myself, and when I listen to my inside...

‘Going inward’, then, takes on a therapeutic function.

As regards the work sphere, individuals of this type hope to become better at their jobs through practicing yoga, through a sustained practice of ‘going inward’. As such, Michael hopes to become more “content” with his life and with himself, and therefore to be more present when dealing with his patients.

Self-Perception

The concept of ‘going inward’ as a form of therapy is further elucidated when looking at the ways in which the Self-Helper regards himself. Characteristic of this type is that the Self-Helper reflects on his life, with regard to the yoga practice, by referring to the past, i.e. one’s childhood, as well as also specifically to profound difficult life events. Rather than looking forward, into the future, his self-perception is informed by his past, i.e. he makes sense of his current life situation and his ‘issues’ by relating them to events in the past. ‘Going inward’ and improving one’s self awareness therefore means working through psychological issues / patterns in order to move one’s life from a difficult situation into a different, more positive direction. Yoga is applied in a therapeutic way. ‘Going inward’ thus leads to increased subjective well-being and the feeling that, in the long run, one is improving one’s quality of life.

Life-Perception and Self-Development

Moreover, the Self-Helper characteristically yearns for spirituality or religion as a way of making sense of her life. While she does not fully adopt the spirituality of the yoga tradition as her belief system, this practitioner sympathizes with the spiritual dimension of yoga and she integrates parts of them into her live. Angelika, for example, is a devout Protestant who is actively engaged in her church community. In contrast to the classical “punishing” God with whom she grew up, she now believes in a God who is benevolent and who has created a “plan” for her. While she feels a little bit “uncomfortable” and “foggy” with regard to certain spiritual yogic ideas, such as reincarnation and the possibility of establishing a connection to the dead, she nevertheless sees some parallels between participating in a church service and practicing Kundalini yoga, especially as regards the meditative parts of it. This means that she does experience a sense of the divine when, for example, she practices yoga and imagines herself being “wrapped in a golden cloud made out of light” – an image that her yoga teacher frequently uses in the class. Michael, on the other hand, is not affiliated with any religion, but he is “seeking” some kind of spirituality in order to make sense out of his life. He “wants to know, why I am there, and what my task is. And to accept whatever God, or how ever one wants to call this, wants me to do”. He is interested in Eastern forms of religiosity, and he wants to find out for himself whether or not the spiritual dimension of yoga works for him. Up to now he is not sure yet if yoga will be the right spiritual path.

While the Self-Helper hopes to ‘evolve’ and ‘further develop’ herself by practicing yoga and therefore to better cope with difficult life situations, she believes, at the same time, in a great life plan as created by a divine power. This means that she perceives herself only to be in control of her live to the extent that one accepts God’s great plan and works within this framework. Unlike the Exerciser and the Explorer, then, the Self-Helper tends to pass responsibility over from the self to a higher power / god. The therapeutic significance of ‘going inward’ with the help of the yoga practice for individuals of this type then also lies in the possibility of establishing a connection with the divine, or of experiencing a sense of the divine, when doing yoga. Through this, the Self-

Helper learns to accept himself and to be 'gentle' with himself, accepting the limitations of his life.

Some illustrations:

Angelika's yoga path
(Kundalini Yoga class)

„But, uhm, the most important thing for me is to find a union within myself. And I think that this Kundalini Yoga is a great possibility to do so.“

Angelika is a 57 year old woman. She used to be an elementary school teacher and loved her job, but she retired early due to an illness. Her husband recently left her (8 weeks ago) so now she is living alone with their adopted son. She has been practicing Kundalini Yoga for about 5 years.

Angelika grew up Protestant, and as a child she had a strong connection to the church, where she participated in youth groups and church trips and evening get-togethers. Then there was a break for a while, because she did not want to have anything to do anymore with the "punishing" God. She did "find" her way back to God, though, but this time she

had a new idea of God, one who was no longer of the "punishing" kind, but now her God concept is accompanied by the idea and the feeling that there is a plan, a way/path that God has chosen for her and which is her very own way, and this idea makes her feel good. For years now she has been actively involved with her church, where she helps with the convent and where she also does lectures.

Angelika describes her upbringing as characterized by feeling a lot of pressure from her father to perform well in all aspects. He always wanted her and her siblings to do better and better, which caused her to constantly feel the need to prove that she can do well, also without him. Her current relationship to her parents seems to be a bit troublesome, as she says that she is working on not always feeling so bad after getting together with her parents. (She does not know, though, if her desire to work on this and to improve the experience of these visits is a consequence of the yoga practice or if it is simply related to her having become more mature over the years.)

Angelika had first heard about yoga a long time ago, i.e. maybe even 30 years ago, and back then she was interested in it as a form of relaxation and as an antidote to the beginning of her stressful job as a teacher. At that time she participated in a Hatha Yoga class, and then there was a long break. She then picked up yoga again many years later, i.e. 5 years ago, and this time her motivation was based on two things: 1) to be regularly doing something like 'this', and 2) it was after she had had cancer - so in that sense one can assume that it was somehow helping with this, too. Furthermore at that time, or a few years prior to this, she was also experiencing a lot of stress, because she and her husband had adopted a child from Brazil, and this caused major stress due to the additional housework and in addition to her demanding job. During this time she also had experiences with "Bioenergetik", and T'ai Chi - as well as other related activities when in a psychosomatic clinic. A friend of hers, a yoga teacher, finally suggested that Angelika try out Kundalini Yoga, and that was the beginning of her regular practice.

She says that for her yoga was never about physical fitness, but she was rather interested in its meditative and breathing techniques. Her initial motivations to practice yoga are then mostly psychologically based: for stress reduction as well as mental well-being. The yoga practice was also the result of many experiences with other alternative healing methods (i.e. one led to another). Her reason to continue to practice yoga is to keep mentally well and balanced. It provides her with power and strength. For her the yoga practice is mainly a means to cope with stress as well as with difficult life situations (she

alluded to several crises which certain yoga practices helped her better deal and cope with). Yoga here functions as a coping strategy, i.e. yoga as stress reduction, as well as a means to deal with specific crises. As such it is a tool to better deal with difficult life situations. For example, her yoga practice helps her cope with her separation from her husband - he left her 8 weeks ago. At her age, 57, this is probably rather difficult and can most likely be considered a crisis / negative life event. Also, the meditation helps her to be less of an achiever, i.e. to relax her need for perfect performance that has affected all aspects of her life.

"It is the feeling that I have done it now [the meditation], and I have done something for myself, and, uhm, it is also, that I have stopped, and did not continue to roam around, like I used to do in the past a lot – like, to clean up something here, and think about something there, and to write a shopping list, and to quickly hang the wet clothes on the drying rack, or...but to simply stop, and for 11 minutes [the meditation] to simply be there for myself..."

The yoga practice helps Angelika, too, to find an inner unity - she defines this as increasingly realizing her true self, i.e. developing what is inside of her (certain aspects that she has not attended to) by learning to listen to her needs and desires - in this sense

yoga helps her foster this introspection and personal growth / development. But she is not really interested in the theoretical background of yoga. Somehow this is not of great interest to her - still, the effects of doing meditation are such that it helps her work on her personal issues - without that explicit theoretical knowledge.

Angelika's yoga practice development is then characterized by a slight change in motivation. She started out practicing yoga as a tool for stress reduction and relaxation, as well as to become more calm inside, and it appears that her focus shifted a bit towards personal growth and development, and finding an "inner unity", to be in unison/accord with herself.

It is this latter point why yoga plays such a big role in her life. She seems to regularly apply the yoga practice as a tool to better cope with difficult life situations. For example, twice she has done a 40 day yoga-series which is supposed to help her deal with a specific issue. In general, the yoga practice has already helped her to increasingly be more "true" to herself, which also shows in the ways in which she interacts with her friends (i.e. being more honest about what she wants and less concerned about keeping harmony for the sake of it). Moreover, the yoga practice helps her be more mindful with herself and to listen to her body and her physical "boundaries". She has learned, over the years, to be more "aware" and "conscious" of herself, but she is not sure if this is entirely a result of yoga, or maybe just a result of maturing.

For Angelika, yoga is both a means to find her inner unity and work on her personal development, *as well as* a spiritual practice.

„No, I think it is surely also something spiritual. But that is something that, that, eh, I can't describe well. I feel it, uhm, but, uhm, hmmm – Yes, hmm. Well this, what was just going through my head, what A. oftentimes says, the golden cloud of light, which surrounds you, right? I think that that's a very beautiful image, and, uhm, it sometimes feels, when I am sitting there, as if I was indeed covered in a golden cloud of light, and...”,

For Angelika, there are parallels between practicing meditation as part of yoga and the meditative aspects of the church service. There is a connection. Angelika says that she is somewhat wary of those parts of the yoga philosophy that talk about reincarnation and the connection of the living to the dead - somehow there is a bit of a resistance within her towards these yoga ideas, ideas which she describes as a bit "foggy" for herself. But at the same time she acknowledges that she is simply only slowly getting acquainted with these ideas, implying that she is not totally afraid of them. Still, she considers yoga to be something spiritual, but she finds this difficult to describe. Especially when she is doing the meditations as part of the Kundalini Yoga class she sometimes feels something spiritual, or somehow connected to something divine. In this sense it seems that the yoga practice, while she is a bit uncomfortable with parts of the philosophy, supports her in her own religious belief - it is another form of experiencing the "spiritual", which is the same for her when compared to God.

In contrast to some of the types, who have adopted yoga as a form of spirituality and who have integrated the yoga philosophy in that sense in their lives, Angelika has got her own spirituality as practiced within her local Protestant church, and the yoga practice, especially the meditation parts of it, only support her belief in God. So, even though she is a bit wary of some of the ideas within the yogic spiritual system (such as the connection to the dead), the yoga practice nevertheless has a spiritual meaning for her, and it helps her connect with God.

Michael's yoga path (Kundalini Yoga)

“I think that everything that one does can be yoga, when one is very attentive and mindful. T'ai Chi is also a kind of yoga.”

Michael is a 45 year old man. He is separated from his wife and three children and lives alone. He grew up within the Christian tradition, but has since left the church. He is best described as a "seeker", a "spiritual seeker", i.e. he is searching for a philosophy or spirituality. With regard to this he is attracted to Eastern religions. He was initially trained as a car mechanic but then switched careers when he moved from East to West Germany where he became a nurse. He now works as a nurse in a psychiatric clinic. While he likes his job he describes it as very stressful. As a result of this he does not seem to have a lot of time left for socializing. While he did mention some friends he seems rather lonely, which is probably the end result of having very little time for socializing. In general, Michael is a person who is rather shy and who is struggling with self-confidence (this shows in the way he spoke and in his vocabulary, i.e. words that express that he is never being sure about anything). He has been practicing Hatha yoga on and off for four years, and he has been practicing Kundalini yoga regularly for eight months.

Michael grew up in the former East Germany, and already before the wall came down he and his wife and children got permission to move to West Germany. His parents divorced early on. His mother is a devout member of the church. Michael experienced some rather intense turning points in his life when he moved from East to West Germany, when he changed careers, and when he got separated from his wife. He has experienced some personal crises that led him to do various kinds of therapy (a "Gesprächstherapie", a men's group, a body-psychotherapy).

Michael does not exactly remember when he first heard about yoga. But before he even started to practice it, he had already obtained a book on yoga because he was somehow attracted to it and interested in the subject matter. He became interested in philosophical and spiritual matters and in the idea of "inner development" about 10 years ago because of a friend of his who he admires because this person seems more at peace with himself. He began practicing yoga for the first time four years ago because he had thought about it on and off after reading about it, and he was interested in fostering his inner development.

He finally participated in a Raja Yoga class, which is essentially more focused on meditation. He did not like the class because there was what he describes as an "apocalyptic mood", and this type of yoga class, to him, was like a sect. He then picked up T'ai Chi, and it was through this that, much later, he became interested in practicing yoga again, because he wanted to do something other than T'ai Chi. After trying various Hatha yoga classes, a friend told him about Kundalini yoga, and he has been practicing this type of yoga now for 3/4 of a year.

His motivation to practice yoga was from the beginning on related to an interest in inner self development, as well as to the wish to find some sort of mental / psychological support for his life. He started to practice T'ai Chi because he was having problems in his marriage and he realized that something was wrong, that he had to make a change. Back then, T'ai Chi was a method that helped him with this awareness. When he picked up yoga again for the second time around he did so for the same reasons. As such, his interest in activities like this was related to a personal crisis - to a transition in his life (he was leaving his relationship), to a turning point. He was searching for support, and he turned to T'ai Chi, and also yoga. Moreover, he is now doing certain yoga practices in order to better deal with a specific issue, i.e. to create a connection to a Higher Self. This is something that he wants to work on.

What he likes about yoga and activities like this in general is that they help him "come to himself", which means they help him be calm and centred - something he cherishes. Another reason why he practices Yoga and T'ai Chi is because he is working on becoming clearer and calmer so that he can also do a better job as a psychiatric nurse. His job is very stressful and as a nurse in a psychiatric clinic he mainly works with people and he feels that the more he is at peace with himself, the more he can give to other people. As such, he hopes that yoga and T'ai Chi help him gain a more peaceful disposition. Finally, he also practices yoga to stay physically fit, but this is not the main reason. As a result of practicing yoga and T'ai Chi he has become more aware of his nutrition.

Michael grew up in a Christian household, even though that was in former East Germany. He always felt required to go to church - as such he was not really into it, but at the same time he says that as a child he probably believed in it and that essentially he grew up with Christian values. To him, though, all religions are essentially the same, i.e. they all encompass the same type of truth, and therefore he is wary of any dogma within religious traditions. He is no longer a member of the church. He describes himself as a seeker, i.e. he is searching for some kind of spirituality, but he has not found the

right thing yet. Maybe yoga could be it, maybe not. He is not sure. Currently he is interested in the teachings of an Indian sage named Maharachi - someone who says that rather than adhering to a certain life style one should simply "be".

Michael would like to incorporate what he learns in his yoga class into his daily life, especially also into his work situation, but he feels like he is not really succeeding with this. To him, both yoga and T'ai Chi serve the same purpose, i.e. to become calmer and clearer, to become more present in the moment and thus to be more content with what is. But he feels sceptical about whether or not he can achieve this.

In sum, to him, yoga is a method to find happiness - in that sense it is a tool for self-development. Moreover, it is a coping strategy in that things like yoga or T'ai Chi help him better cope with difficult aspects of his life.

5.2.4 Type IV: The Yogi

Def. of yoga: „*Practicing for real life via yoga.*“

“Yoga on the mat is only a small part, but to be it, for me it’s about living it in real life.”

Individuals of this type have more or less completely subscribed to yoga as a worldview, i.e. a philosophy, or as a form of spirituality. As such, these individuals integrate the yoga philosophy and its spiritual dimension entirely into their daily lives via daily physical practice and meditation, via eating and drinking according to yogic beliefs, via more or less completely adopting yogic ethical standards for their life – to the extent that this is possible in modern, western society (hence the name ‘yogi’ for this type).¹³ For all of them the yoga practice is linked to a spiritual expression, or to their idea of god / the divine. Moreover, the yoga practice of individuals of this type is directly related to the experience of one or more negative life events – regardless of whether this ‘crisis’ was in the distant or recent past. As regards the notion of work / career, members of this type are most likely involved in one way or another with the relational / caring professions.

Motives to practice yoga

The Yogi encompasses all those initial motivational reasons of the Exerciser, the Explorer and the Self-Helper, i.e. one might have begun practicing yoga because one was interested in a holistic kind of physical fitness activity, in alleviating a

¹³ The term ‚yogi‘ generally refers to someone who ‚masters‘ the art and practice of yoga.

certain physical health problem, in better coping with stress, for relaxation reasons, because one might have hoped to find psychological and therapeutic support with certain problems via yoga, and because one was from the start interested in spiritual matters. An additional initial reason for practicing yoga is illustrated by Ulrike who started practicing yoga as a form of holistic physical therapy in order to deal with her severe slipped disc issues because she was greatly disillusioned with and disappointed by traditional Western medical treatments, and because she was looking for alternatives.

Common to the Yogi is the experience of at least one profound major negative life event, and / or another crisis or more difficult upbringing. This could be clinical depression issues, divorce and ‘negative’ relationship issues, personality problems like inferiority complexes and feelings of insecurity and instability, and physical abuse during childhood as well as substance abuse problems. While, as illustrated, the initial motivation to practice yoga is quite varied, the reasons to continue to practice yoga are directly linked to dealing / coping with the negative life events, crises and feelings of instability in order to improve one’s quality of life. This is pursued not only through the therapeutic application of yoga as a tool for self-discovery and self-development in order to change certain behavioural patterns, but through the extended integration of yoga into all parts of the practitioners’ life via the adoption and integration of the philosophical and spiritual elements of the yoga practice. In short, members of this type are looking for an ethical and/or spiritual framework for their lives through yoga, and they find it.

Life Perception

A central tenet of the concept of spirituality for this type is the idea of ‘the divine’ being part of the self, as well as experiencing the divine through the self, particularly through the body. In Nadin’s words:

It is not about a personified idea of God, but it is about the creative force, or the creative force within each of us. What is being taught in yoga is that God and I are one. There is no separation, so to speak. There is simply no separation.

Or, as Ulrike says:

For me God is not some great strange power, sitting up there somewhere, like a bureaucrat, writing down 'ah, Ulrike got herself into trouble again', but for me it [the divine] is also a part of me. That means, God is also inside of me, and he is outside of me, and he is inside of every human.

Furthermore, the spiritual, as individuals of this type experience it, is perceived as a life force which holds everything – the whole world and universe - together. It means that all of humanity and all of life is connected through this force / energy. It implies a holism, i.e. the connection of body, mind and spirit. The concept of holism, furthermore, is a central element for those “yogis” who adopt yoga as a philosophical / ethical framework, rather than as a spiritual belief system.

Integration of yoga practice into one's life

Infusion of the spiritual and philosophical dimension of yoga into one's life

It is precisely the application and integration of the spirituality and philosophy of yoga into one's life that is so characteristic of and unique to this type, and which separates it from all other types. Matthias, for example, not only practices the yoga postures and meditation almost daily, but his everyday work life is infused with yoga when he applies the concept of remaining in a difficult yogic posture and resisting the urge to give up, to his work as an acrobatic artist where he now sticks with a difficult performance instead of giving it up for something easier. By remembering “to breathe and to connect with the divine energy” he trusts that a solution will present itself, that things will work out. As such, he has learned, through yoga, to practice for real life scenarios. The yoga practice has taught him different action alternatives and to find solutions to problems. Ingrid applies yoga in a similar way when she says that the yoga practice brings her life into a “flow”, by which she means that she is more clear and aware about what she wants in her life and about acting on this, rather than not recognizing this and therefore blocking the “flow”.

...That nothing stagnates. I think that is for me, I mean yoga brings everything again always into a kind of flow. Life, and it keeps one flowing, because one could, I mean if for example I suddenly wouldn't practice yoga anymore, it could happen, that I'd get stuck, somehow.

For her, too, practicing yoga and meditation, i.e. being really present in her body, presents a way to connect with the divine, with god. This connection provides her with a feeling of trust and faith that things will work out. It takes away some of her worries and existential anxieties and provides her with a feeling of trust in life. She now knows that she can "let go" a bit and trust in the flow of things, because, based on her experience, they always work out. In that sense she feels carried by her belief in God. For Erika, the yoga practice causes her to surrender to certain fears and anxieties by "breathing through" them.

And what I especially like, or what I have always likes is this Pranayama, this breathing. Through that I became aware of the anxiety that I carry inside myself. All those anxieties became clear to me...That I felt myself much more with my anxiety. They are these age-old fears, probably, I cannot even really name them, I just noticed, to simply endure myself, to accept my breath, because in the past it was always like that [*she breathes quickly*], I mean short breathed, and I never breathed consciously, and all that I learned [through yoga]. In the course of these years, so that I don't have to be afraid anymore, because nothing happens. Because IT breathes me. IT simply breathes me, I don't know what I always did in the past, because I always had such a short breath. That is all done now.

As such she realizes that she does not need to worry about anything, that things will work out, "that everything is okay". When she does the yogic breathing, i.e. breathing deeply into one's belly, she experiences something "bigger than herself", namely trust. Her experience of yoga is that of an embodied life philosophy. Moreover, her yoga practice, especially the mindfulness that yoga fosters, has deepened the experience of there being something spiritual, and hence it has strengthened her belief in god. To her, her religious belief is free of any dogma - she does not care whether the divine is called Allah, Buddha or Shiva. Especially this last point is characteristic of the spirituality which yoga practitioners of this type live through their yoga practice: its (perceived) un-dogmatic nature.

The work sphere

Finally, the intensity of the yoga practice oftentimes culminates in the Yogi doing a yoga teacher training. The wish to become a yoga teacher is motivated by three aspects: One, there is the idea of passing on the yoga practice to the public because one deems it an important thing; two, the yoga teacher training provides the possibly for a career change. The third aspect is the possibility to do a

supervised in depth study of yoga and its traditional philosophical and spiritual framework.

The second motivation illustrates the complete integration of yoga into the individual's life course, namely into his work sphere. As one can imagine, this type of integration has repercussions for the design of the other spheres of life.¹⁴ While for the Exerciser and the Explorer the yoga practice thus only affects the individual as a person at work, and while for the Self-Helper the yoga practice has the potential of being a concrete theme within the work environment, for the Yogi the yoga practice always directly extends into the work sphere and helps shape one's work, in that certain exercises and yoga ideas become part of one's work repertoire – if not *the* repertoire itself. At the same time, this leads to the active integration of the individual into the 'yoga community' and other yoga networks, possibly creating a shift away from one's former social network into one that is centred around the greater yoga framework. Martin, Ingrid and Nadin stress the importance of this community for their personal lives in terms of social support and sharing the same values and ideas about life with like-minded people.

Common to the Yogi is furthermore that he either worked, plans to work or is currently working within the caring profession, and that his work within this profession is greatly informed by his yoga practice. This means, that the physical yoga practice itself is incorporated into one's job, or that the way one approaches one's work is influenced by yogic principles. Examples are the profession as a special education teacher, as a nurse in a psychiatric clinic, as an addiction counsellor, as a social worker, as a 'healer' (both within alternative medicine and spiritual healing), and as a yoga teacher.

¹⁴ I have casually spoken with many yoga teachers who have consciously embarked on this profession in order to downsize their life style (see Heelas and Woodhead 2005). Furthermore, as a result of the intense yoga practice one's body is increasingly sensitized, i.e. it responds to psychological issues, and it also increasingly responds to 'unhealthy' treatment, such as alcohol and excessive sugar consumption. Moreover, as a result of the complete integration of yoga into one's life, the practitioner might also experience 'conflict' with the 'outside' world, as s/he might encounter misunderstanding and negative responses from other individuals. In Julia's case it is interesting to see that her ideas of life largely clash with those which she encounters amongst co-workers at the bank where she works. As a result, she is feeling increasingly uncomfortable and discontent within her work environment.

As such, this type could be regarded as a culmination of all the prior types, i.e. there is a culmination with regard to the intensity of life as it is experienced, as well as with regard to the experience of the divine / of spirituality. Moreover, within this type one can find aspects of all the other types, regarding the motivational reasons to practice yoga, as well as the integration of yoga into one's life.

'Going inward' – subjective well-being through creating a spiritual connection

In addition to its therapeutic significance as a tool of self discovery, 'going inward', and 'finding one's inner core' when practicing yoga, then, means establishing a connection to something spiritual, or to 'the divine'. In fact, it is only through self-discovery, through looking deeply inside oneself, that it is possible to realize that one already carries 'the divine' inside oneself. As Ulrike puts it:

Through the concentration within yoga, on what it is that I am doing, I am getting in touch with it. I am getting in touch with the God within me, or we can say, I am getting in touch with the spiritual part of myself - through this concentration.

Ingrid, moreover, points out that the experience of the divine is inevitably linked to her understanding of the interconnectedness of body, mind and spirit and of living holistically in that sense.

Yes, and to feel connected, and also to grow, and to further develop myself, and to become more aware, and also to live with the trust in and communication with a higher power, well, one can call this God, or others call it something different, well I am always calling it God, but – whatever. So for me this means to always create this connection, and to live with this connection and the trust – and the yoga exercises, or yoga in general is a path towards this. Not only, but – spirituality also means to me to live holistically, that everything is connected, I mean my body, and that's why I practice yoga – there are also other yoga paths towards this, where one only meditates, but for me the body works is part of this.

Self-perception and Self-development

It is the emphasis on yoga as a spiritual practice which gives the concept of self-development and self-acceptance, as taught within the yoga practice, a distinct

meaning, and which alters the sense of self-agency with regard to designing one's life. Rather than 'improving' oneself, i.e. 'bettering oneself', (which is so characteristic of the Explorer and the Self-Helper) the spiritual yoga practice leads the Yogi to accept himself and to 'trust' the 'divine plan'. The notion of 'surrender' plays a key role in this understanding of the self. This does not mean that one is not constantly learning more about oneself, recognizing 'unbeneficial' character traits or behavioural patterns, and 'working' on this. However, the point is, as Matthias puts forward, to learn to accept oneself, and to feel that "everything [oneself] is okay, with all of one's fears and flaws." As such, yoga as a spiritual practice is a "retreat away from working to improve oneself" and towards compassion towards and acceptance of oneself:

And in the past, during the beginning of my self-realization, I tried to work on myself, and to find out, what, why this now, what is this all about, what is going on. And that has changed a bit, in that I am now only *perceiving*. And not any more, so to say, that I have to present solutions, but I have to perceive the solutions. Right? It is, so to speak, not an achievement of my ego, but to have the trust, to say, the realization will come to me if I am opening myself to it.

The integration of the spiritual dimension of yoga into one's life, therefore, implies a worldview in which the individual perceives herself to be 'out of her own control', and in which one is 'under the control' of the 'divine plan'. Furthermore, living in line with yogic principles is by no means "all fun". It oftentimes entails digging deep into one's past, dealing with "stored away" issues and learning to accept them. As Julia says:

It is like cleaning the basement, first you look around, and then you notice, oh my god, this corner over there is a complete mess, and then you've got to take the cleaning rag and somehow clean everything...

As regards one's general life path, there is thus the notion of 'being out of control', however as regards concrete, everyday dilemmas, such as those related to certain health problems, the yoga practice does offer the means to control these. With regards to this, Matthias says:

And that's the good thing about Kundalini. I find that really important, that I can concretely strengthen certain energy systems in my body. And, eh, I have also done that often – I mean I have a bladder infection, which for a while I got again and again, and through a certain kriya [a set of yogic exercises], which addresses the

alimentary system, and which also stimulates the bladder meridian, I always got rid of it. And that is great, of course. Right? That it can be so concrete.

Moreover, because of the integration of yoga into his life, he sees himself no longer as a victim:

I mean, it [my spirituality] is simply always there, and I perceive myself less and less as a victim. Where I say, somehow, “ah, life sucks somehow, and it really afflicts me” and stuff like that, and I don’t really know this anymore, yes, I mean, when I am experiencing something which at first sight doesn’t seem to be so positive, I am much quicker able to see certain possibilities within this situation, and to hold on for a moment and see what this might imply. Right? What does this want to tell me? That this is now happening to me? And also to do this in a way that is informed by trust, trust that the solution to these questions will come, and that it is not me, so to speak, who has to find it.

Generally speaking, the Yogi is often times faced with a lot of emotional pain and the struggle to stay on this path. Life is perceived as a challenge, themed accordingly by one of my interviewees, “crisis as a chance”.

As it is the case with devout practitioners of religious faiths, the Yogi trusts in ‘the right-ness of things.’ Once this trust, this leap of faith, has been undertaken, there is a great sense of relief and happiness. Erika, while for her yoga is more of a worldview than a form of applied spirituality, recalls that most of her life she was always breathing quickly, as if she was afraid that she couldn’t catch her breath, until she finally realized, through yoga, that “it” breathes through her, that there is no need to worry. Meike, in the course of her yoga ‘career’, which has culminated in her initiation to Kriya Yoga¹⁵, has learned to finally relax with regard to her future, to let go of constantly worrying about the future, and to trust that there is a meaning to everything that happens:

Now, for a while, I really have the feeling, okay, now I have finally somehow arrived to myself. So that, so that things are clear to me, that I somehow know, of course much lies ahead of me, but where I can simply let go and where I can simply trust. Where I simply know, somehow, all that I am doing, and all that is happening, happens for a reason, and I can trust that. Even if certain situations or certain moments are overwhelming, or if I have the feeling, something is going wrong, still everything happens for a reason. And I increasingly notice that, that if I am trusting the divine, or if I am devoting myself to the divine, or even if I can, at least partially, become one with the divine, to melt with it, then everything is clear. Then everything is really clear, and I think that I am getting better and better to

¹⁵ Kriya yoga is a meditative form of yoga whereby the practitioner aims at reaching higher states of consciousness in order to evoke changes in one’s life.

take this into my daily life, so that it is not only part of the meditation, but that I can really take it with me, and that it'll really become a part of myself, and that it is always there. That it is always there, and that I can always rely on it. And that has changed now, especially because I have brought that somehow into my general disposition and my general being.

Spirituality, when defined and experienced in this way, then helps one to better cope with one's 'fate'. Martin, while barely making financial ends meet, is no longer upset about this but instead focuses on and appreciates the "great wealth" that he is experiencing in the form of inner peace and calmness, in friendships and those things that do not cost much money, as he has learned it through the yogic perspective. He and other individuals of this type do mention that through yoga they have adopted new action alternatives, such as different ways of communication. There are ways to "control" one's life after all. These action alternatives, however, are always informed by the yogic perspective and, as is the case with other spiritual or religious worldviews, they often entail a positive reappraisal of an otherwise not so positively perceived situation.¹⁶

While the Yogi practices yoga as a form of spirituality, this does not mean that yoga is the *only* kind of spirituality that she endorses. Some have had negative experiences with 'the church' as children and consider 'institutionalized' religion too dogmatic and exclusivist. They have turned towards yoga because they appreciate the 'non-dogma' of the yoga tradition and its tolerance towards the many different religious beliefs.

However, it is also possible that through the spiritual yoga path one or the other Yogi also deepens her understanding of the 'Christian' god. And, as is the case with Erika, it was when she found god, through her yoga practice, that she left the church.

And then I went to the church, that's not even long ago, and then I said, 'now I would like to resign my membership with the church,' not because of the church tax, I have to say that, that was not my reason, my reason really was because I had now found god, I BELIEVE. I have such deep faith, [the church person] 'but because of that you don't have to, why are you...', [Erika] 'yes, exactly because of that I am leaving the church. Because I feel so clearly about that'. And I can take this faith somewhere else.

¹⁶ see Lazarus et al on coping behaviour

Some illustrations:

Matthias's yoga path:
(Kundalini Yoga)

"But, I had learned, so to speak, that that was Kundalini concretely applied to a life situation. Where I would have, in the beginning, because of the difficulties of the exercises, given up, and where I had said, no, I am not gonna do it, it'll destroy me, it'll ruin my back, I am not gonna continue, and where I would have quit the process, but where today I rather look, eh, what possibilities are still out there, where can I open up rooms that I haven't opened yet? And it was like that with this school project, because there were certain concepts that we wanted to do that simply didn't work out with them. And therefore we had to resort to plan B. A new 'room' had to be opened, and without knowing it, like things that I hadn't really prepared. And simply through, through the intuitive connection, also because in that moment I remembered: 'come on, breathe', connect yourself with the divine energy, and it'll come. And then the suggestions came. Right, I had realized, that, that through the Kundalini Yoga I have many more options, for, for my life, that is to say, the vision, which is oftentimes a tunnel vision, which only sticks to the possibilities that we know, suddenly opens up to the infinitude of possibilities. That we are able to do so many new things, things that we don't dare to do, because they don't fit into our thought-concepts. And because we don't dare to think them. Yes, and I am learning more and more that that yoga is synonymous for life. It is not about doing yoga very well. But it is about learning through yoga for one's life, or, so to speak, to practice through yoga for the real life situations. And I see more often, how it then becomes a reality, and how I can see the connection. Especially also as an actor, or as someone who is on stage, because you depend on the changes of life, on so many factors, which you can't control, and when you are then not open..."

Matthias is a 48 year old man. He is in a long-term relationship, but, as recently he and his partner have moved apart in order to better deal with certain difficulties that came up in their relationship due to his partner's issues with depression. As a result he now still lives in the house where he used to live together with his partner. It is also the same house where his parents reside. With regard to social contacts it appears that that part of Matthias' life is fulfilled, or, in other words, he is not socially isolated. His profession is that of an artist / acrobat / actor. As such, his job is entirely performance oriented. It appears that financially he is doing well. He grew up Christian, but left the church as a young adult. He has been practicing Kundalini yoga for four years, and it was then that his spiritual path in the form of Kundalini yoga began. Prior to that he did some Hatha yoga here and there, he took part in self-development activities such as coaching, and he has been involved in a self-help group for the last 10 years. He was always spiritually oriented and became involved with Sufism. Matthias now practices Kundalini yoga once a week in a group, sometimes also at home, and he practices daily Kundalini yoga meditation. Matthias had a crucial negative life experience as a child and that has been influencing him ever since. As a young boy he was always rather small and tiny, and therefore his parents send him to a Spa on one of the North Sea islands for six weeks, where he ended up having a traumatising experience when he was completely isolated from other children and forced to eat things that he could not eat. He attributes to this experience the subsequent development of the idea that his parents did not love him because they sent him to this Spa, and that something was wrong with him. He thought he was not worth enough because he was so small. According to Matthias it was because of this experience that he developed the urge to "prove himself" through successful, competitive performance. In other words, he became very achievement

oriented, because he thought that only when he is successful would he be worth something.

With regard to Matthias' yoga practice, there are two initial motivations: He practiced yoga for the very first time when he was in England, where he did Hatha and Ashtanga yoga. He does not really remember why he was interested in practicing yoga, except that he was somehow attracted to it and he was somehow slightly attracted to spiritual matters. He did not really enjoy this type of yoga, though, as it caused him to have severe muscle ache, because, according to him, he was having too much of a goal-oriented approach to doing the postures and he did not really respect his own bodily limits. The second time he began practicing yoga was when he was actively searching for a physical fitness activity that is spiritual in its essence - i.e. an activity that combines body, mind and soul. He found Kundalini yoga through a friend, and it immediately 'spoke' to him. He was at this time searching for a spiritual path. Matthias grew up Christian, but as a young adult he left the church because he did not agree with the "power-plays" of the church. He briefly joined the KPD, in search for humanistic justice. He said that he was always attracted to spiritual matters, and for a while he became involved with Sufism and practiced Sufi meditation. It was during a Sufi meditation which he was doing in order to find support in coping with his clinically depressed partner, that he had a profound spiritual experience which changed his life forever. He felt, for the first time, that everything is "okay", that God is within everybody, that there is no need to feel inferior - and that everything happens for a reason, i.e. that life is a learning process and that challenges are there in order to grow. He now knew that from now on he would tread on a spiritual path – and he would choose the right path for himself. He began searching for a spiritual practice that was in line with his belief, and, through his friend, found Kundalini yoga. Now Kundalini yoga has become his spiritual path - it has become his answer and solution to his constant and nagging feeling of lack, of not being good enough.

Matthias therefore continues to practice Kundalini yoga because this practice immediately became a big part of his spiritual path. The reason why he chose Kundalini yoga and not any other form of spirituality or religion is because 1) he finds the bodily involvement crucial within practicing spirituality, 2) because Kundalini yoga is a tool for practicing spirituality in his daily life, and 3) because it is a spiritual practice that does not preach, that is not dogmatic, that is very tolerant towards other religions and philosophies, and that leaves enough room for individuality. Moreover, what is important to him is that within his spiritual practice there is no pressure to perform, i.e. no concrete goal orientation. As such he wants it to be free of competition and pressure to perform. Finally, he continues to practice yoga because it helps him keep physically fit and healthy, and he can cure himself of certain physical ailments via his practice.

Within Matthias' motives to practice yoga there is then no real change, i.e. he began his practice, especially Kundalini, as a way of practicing a form of spirituality, and he continues to do so. He never really practiced for physical therapy reasons, or for relaxation reasons.

Yoga is of huge relevance to Matthias because it constitutes his spiritual path. He basically integrates yoga into his daily life not only via almost daily physical practice and daily meditation (at home he has got a little shrine and meditation corner - as such he has also created the space necessary at his home to engage in his spiritual practice), but also when he applies yogic principles to his daily actions, i.e. the yoga practice has enabled him to develop different agency-techniques, to find solutions to problems, rather than resigning to a problem or resisting a certain situation and thus blocking the

possibility of there being a solution. This is directly related to his attitude towards himself as an individual and in the world:

“That nothing, that everything that happens to me in life is something that makes me grow. Yes, and, with Kundalini, you, you do an exercise, and you do it again and again, and you realize that your muscles are starting to hurt. Right? And in the beginning I constantly thought, they [the yoga teachers] are wearing me down, they have the guts to

do such an exercise, one that ruins my expensive acrobat back. Yes? And I was constantly in resistance, and today I do those exercises completely different, with a, with a feeling that, that it generates life energy, in that part of my body, and that I enjoy it – it sounds strange, because at first I did not, from my subjective feeling, experience this as something nice, because it is indeed painful. Yes, and today I deal with this differently, I can feel that, that I do not longer quarrel with the experience of it. Where I’d normally soon, where one would normally soon try, ohhh, it hurts here, or something hurts there, or I have to do a job which is a bit difficult so that I want to give it up, i.e. one doesn’t want to do it anymore. Or one doesn’t want to continue to keep one’s back in a certain position, or to do it multiple times. And, eh, for me this has something to do with that I stop complaining “to” my life, about that it assigns me tasks, but instead I see it as a challenge, which helps me grow. Because otherwise I am in a, in the position of a victim.”

Moreover, he practices other Kundalini-related methods to deal with various situations, such as a certain healing technique, as well as a certain "knock-technique". Each of them he applies to specific parts of his life, i.e. to foster the spiritual realm, or to help concretely with specific fears. As such he has created for himself a whole package of techniques that address specific issues. For Matthias, his yoga practice is an exercise for the real life scenario. It is a synonym for life - a metaphor for life, something that prepares him for every day life. It is his spiritual path.

Martin’s yoga path:

(Kundalini Yoga)

“Yes. And that is again the beautiful thing about Kundalini Yoga, for myself, uhm, that I say, okay, I’ve got a bunch of tools there, a giant pool of exercises, which always address certain aspects of life, where I can say, okay, let me see, and that works for me right now, and I am doing these exercises now in order to develop myself regarding a certain aspect, right?”

Martin is a 43 year old man. He is divorced and currently single. He works as a nurse in a psychiatric clinic. Even though he barely makes financially ends meet - mostly because he is still paying for his two children (12 and 19), who live with his ex-wife, he is content with his work and he has plans to further develop himself in his job. He grew up atheistic in former East Germany. He has been practicing yoga for seven years - first Hatha Yoga for two years, and afterwards Kundalini Yoga, and recently he finished a yoga teacher training. He teaches only occasionally as a sub, though, because his job does not allow him that extra time to have a regular yoga group. While Matthias grew up atheist, he has now completely embraced the yoga philosophy and he considers himself to be a yogi. Socializing, in general, is important for him, and while he says that it was not always easy to socialize, especially right after the divorce, his friends, i.e. social contacts are now extremely important to him.

Martin's life is characterized by a few big transitions, i.e. he moved from East to West Germany, he got divorced, he had a career change. Moreover, his son has a developmental illness and is living in a supervised shared housing situation. Because he grew up atheist in the former East Germany Martin says that he did not develop a need for spirituality when he was young. He moved to Bremen in 1989, and after his divorce he started the search for some form of religious and spiritual guidance. This happened simultaneously with the beginning of his yoga practice, which he started primarily because of his back pains and because he was looking for a physical fitness activity that would help with the pain. He first started out with a specific 'back training school', and then, through his health insurance company AOK, switched to yoga. A further motivation

for practicing yoga was that he was simultaneously in the process of getting separated and divorced from his long term partner and yoga, as a means of helping with the back pain, appeared at the same time to offer some "other" help, too - i.e. as a form of therapy. He was at that time already looking for some support / spiritual guidance that would help him with the divorce, and yoga proved to be the answer. In sum, he was looking for somatic and psychological help.

Martin continued to practice yoga because he immediately realized: "it is my thing" ("es ist meins"). To him, the yoga practice is the perfect way of dealing with health related issues while at the same time offering tools to better cope with life in general and thus to improve one's quality of life.

"And I don't know anything else that would be better for me than, than a synthesis out of a good bodily activity, which cleanses myself, which vitalizes myself, uhm, and also a spiritual activity in form of meditation, breathing techniques, breathing meditation and what ever is possible – it is a wonderful system."

Moreover, since he had already been searching for some kind of spiritual guidance, yoga now fills this quest - for him it is an ideal spiritual path. While in the past he was interested in Eastern spiritualities, in Buddhism, but also in Western mysticism like Meister Eckhart, he now considers himself a "yogi", because for him the yoga tradition provides the best synthesis of combining body, mind and spirit, and as such the yoga tradition has become his spiritual path - his tool to access spirituality.

"Yes, I think that the most important aspect is the complexity, or, let's say, hmm, how shall I describe this? Well, the Asians, the Indians were obviously able in the last 50-100 years, to carry this health concept yoga to Europe, via the USA, as I have heard, so that, uhm, that there is a huge pool of, eh, possibilities to work on yourself, and to reach a higher quality of life – so that I say that yoga is therefore my thing. If the Christian tradition were to offer me all these possibilities of the bodily activities, but also of spirituality, then I would probably also not mind the Christian, this Christian religion, in the broadest sense as a system of health, like yoga."

Martin's motives to practice yoga therefore changed in that the focus of his practice shifted. He started out practicing yoga both to deal with his back pain and to find some psychological help because of his inner pain as a result of his divorce. After practicing regularly his back pains went away, and he now practices yoga 1) to stay fit and avoid having back pains again and 2) because it is a tool for self-development and it provides him with coping strategies for his daily life. This second reason is a direct result of having immediately experienced these kinds of effects, of immediately realizing that yoga is "his thing".

When he started practicing Kundalini Yoga he developed a deepened interest in the yoga philosophy, which in turn has led to him participating in a yoga teacher training. Finally, he now wants to integrate yoga into his work in a psychiatric clinic as part of a therapeutic concept that includes the yoga practice for the patients. As such, his yoga practice has undergone a profound development and intensification.

Martin has more or less completely integrated the yoga philosophy into his life, i.e. it keeps him physically fit and it helps him better cope with literally all aspects of his daily life and in his job. This is the case because yoga provides him with certain agency strategies other than one's old ways of doing things / patterns that prove to be not very helpful. As such, the yoga path is a path of self-development, while at the same time being a form of therapy. Self-development and therapy are directly related to each other. He thus talks about how the yoga practice is affecting his everyday life:

"Well, the 'unconscious' is probably the most important aspect which I see change. Such as to feel completely helpless as a young human being, during the marriage, etc., and also with regards to other difficult situations. That, too, has changed, right – I have developed skills, action alternatives so to speak, for certain crisis situations, be they of physical or psychological nature, or be it in interaction with other people, where I simply have different action alternatives for myself. And furthermore it is like, that my general disposition towards life has changed, right? I feel more fulfilled, calmer, more secure in the end. I feel more secure, I mean in everyday life – I have the feeling that nothing really can knock me over or even destroy me anymore. Because I know, out of experience and because of crises, that there is always a way out, but that it is also good to work on oneself in order to, to go through crises, right? Crises as opportunity. To look at the chance, and, well, like I said, to work on action alternatives. Within communication, for example. That is such a wide field, where one can always look at things again, right? The art of communication. Such as non-violent communication. Looked at this from this point of view, I have experienced quite some change."

Yoga, for Martin, is both a form of physical and psychological therapy, as well as a philosophy and a form of spirituality. It helps him make sense of his life and his rather difficult situation. For example, even though he barely makes ends meet, financially, he tries to be grateful for other things, for the small things in life, and he tries to focus on immaterial values, such as feeling an inner wealth because one has inner peace, and one has friends, versus needing material wealth and finding gratification in the spending of money. As such, the yoga philosophy helps him cope with his predicament. It helps him accept his situation, while at the same time providing new action alternatives (such as adopting a different view of the situation).

"...I am more aware, too, and I feel richer, in life, even with just a little money – at the moment I don't have much money, because I have to pay alimony for my two children, who I see a lot, and I simply learned to be grateful for little things. And to see that despite less money than what others have, that there is a great wealth, right? Through my yoga practice, through my inner peace, and quietness, through social contacts, who don't cost a lot of money, right? I can be happy with myself without spending a lot of money, I can be content and have a good attitude towards life. That is again another aspect, right? Yes, gratitude in the farthest sense. Exactly, to simply also see the good and the wealth which is there, and to enjoy it."

Prior to his personal experiences with yoga he was a bit suspicious of the "esoteric" scene and of alternative healing paths. But it is due to his own experience of profound

effects of the yoga practice on his body and mind that he now fully endorses the yoga philosophy. For him it is an experiential science – and it simply works.

“Because there is, let us say, this whole esoteric scene has a bit of a bad reputation, and as an outsider one looks at it with some ambivalence, because there is charlatanism, and the media talks about things where one thinks, oh my God, don’t get involved with any ‘healer’ – and as such one develops a sceptical perspective, or some fear, right? And therefore one simply needs to find out for oneself, one needs to find out, which ones of these alternative stories are true, and what can help me. And I noticed, okay, yoga is something, it is a scientific system, it is tested, I can trust that, that what I am trying out is

nothing ‘crazy’, but I can trust that it could work, and then I am doing it for a while and I am realizing: hey, something is happening. That is totally great. That is a, a big advantage of, of, yoga in general, that one gets the impression fairly soon, okay, there are people who, for hundreds of years, studied the human body, and the psyche and the soul, and they found out things that are good for changing this and that. It is basically, it is a science of experience.”

Moreover, the yoga practice has also changed his views on his social life: For him, real authentic communication with others is part of being spiritual. Through yoga, he has gained access to an entire new community, and he is now actively engaged in this community. As such, yoga has enriched his social life. Furthermore, there is a direct relation between his work as a psychiatric nurse and the yoga practice, as the latter helps him better perform in his job, and he now wants to make use of his yoga teacher training through the incorporation of yoga as a form of therapy within his work.

Erika’s yoga path

(Hatha Yoga, Iyengar Yoga)

“...and then, this Pranayama breathing, you can’t just sit everywhere and do some kind of yoga exercises, right, you’ve got to find an alternative for yourself. But I always remind myself, always remind myself, ‘Erika, breath’. [she takes a deep breath in and out.] Then I am getting into a kind of flow, and then the other things go away. And then comes that which is bigger than me. The trust. That the trust is there. And those are quite nice experiences. Very nice experiences.”

Erika is a 58 year old woman. She is divorced, and after a second relationship she is now single again. While she grew up within the Christian church (both Catholic and Protestant) she has finally left the church when she actually "found God" - in her own way. Now she has a deep belief in God. After she had been working as an accountant for many years, a job that she did not like, she changed her career 10 years ago when she learned to become an "addiction-counsellor", and 6 years ago she established the "practice for addiction counselling" at a university. She has one 34 year old son and a 9 year old grandson. She practiced Hatha yoga 20 years ago for 2 1/2 years, and then she picked it up again 4 years ago. She now practices daily. With regards to her social network it sounds like Erika has always had friends, i.e. she does not appear to have issues of "loneliness" or of being socially isolated. Like some of my other informants, though, her social network has changed with her yoga practice, i.e. while some former friendships might have ended she has at the same time found new friends.

Erika grew up with a workaholic and alcoholic father, a mother who never was allowed to be herself, and an alcoholic grandfather. She was physically abused as a child, and there was also "sexual" abuse. As such, her childhood was not very happy. At age 15 she left school because her parents wanted her to do an apprenticeship and to eventually get married. She says that the only reason why she survived her childhood was because she was always strong despite the terror that she experienced, because she always had a bit of a temper. Later on in life she dealt with her negative childhood and the consequences of it with long term therapy.

Moreover, Erika was raised both Protestant and Catholic, i.e. her father imposed Protestantism on his family, but her mother remained essentially Catholic. As a result she grew up with mixed and confusing approaches to religion, so that finally she did not believe in anything anymore. She got back in touch with God, with a higher truth, when she joined an AA group in order to find help in dealing with her alcoholic husband. Then she already knew that there was something else, something spiritual.

In sum, then, one can say that Erika's life is interspersed with many negative life events. She had a tough childhood due to physical abuse and growing up in a dysfunctional family, and later on this same trajectory continued with her being married to an alcoholic. She finally broke free from this unhealthy relationship, and with that she also embarked on a career change. While she was before working as an accountant, something which she hated, she now realized her wish to work with people and to pass on what she has learned as a victim of addiction - related situations. Both her father and her ex-husband died of alcohol abuse.

Erika first started to practice yoga about 20 years ago because at that point she was searching for an activity like that, i.e. something that helps one become more calm and relaxed, and yoga was offered within her work environment, i.e. at the university. Moreover, she was simply curious about this type of physical activity, and she liked the idea that she could start her day with something like this.

One can distinguish between two incidents regarding her motivation to continue the yoga practice. When she initially practiced yoga she liked it because it made her feel good, even though it was not really "hers". She practiced in this way for 2 1/2 years, and then there was a break of ca. 20 years until she picked up the yoga practice again. Her motivation was, again, to do something that made her feel good in this way and that helped her to be more calm and relaxed. She was searching for something that would bring her back to herself, and she immediately loved Claudia's Iyengar yoga class. She found out about it because Claudia was a friend of hers. She has now been practicing yoga for the last 4 years, at first in a class and as off late alone. Her continued reason to do so is because she likes the fact that yoga makes her more mindful of herself, while at the same time causing her to be physically fit. She realized in this yoga class that this type of yoga is "for her", that this is her method of finding peace, of "arriving at herself".

"Yes, to listen to one's own inner voice. And also one's own feeling, one's own perception. And I have that when I am doing yoga, I have to say that, yoga really played a big part in this, that I could do this. That I could enter this silence. Right? That I then sometimes felt, HERE AM I, ERIKA. Who normally wasn't there. The others were always there. And that I am then present again."

Moreover, yoga helps her cope with anxiety issues. The reason why she now continues to practice yoga is because for the first time she experienced "mindfulness". In a sense, this was a turning point within her yoga practice.

There is a change regarding the motives within Erika's yoga practice in that she initially started to practice yoga to become calmer and to be less restless, and through yoga she then deepened her connection to God via the yoga practice. Yoga has now become a life philosophy for her, in that she does it every day and it helps her cope when difficult situations arise. For her, it is something 'old':

„It has something, it is something OLD, it is something where I have a very old – I then feel like an old soul. Everything is right, everything is good, and now I am sitting here – and that's something that I think is so great, when I am sitting there in the lotus position, I am sitting there, and then everything is alright. And then I ask myself questions, when I am sitting there, and that is fine. I am then entering a point of quietness, I am coming into the 'breathing', and then everything else is no longer that important, then those things that have occupied me during the day, they sort of merge with my breathing, with myself, and then I hear my heart beating, and then there is quietness, and I love that. And then my inside is listening, and then I can begin anew.”

Yoga plays a huge role in Erika's life as she has basically integrated it into her daily life. The yoga practice helps her cope with every day difficult situations when it calms her down and centres herself and when it as such causes her not fall into negative behavioural patterns. Rather, when she is calm and centred the right solutions come to her/ present themselves. Moreover, the yoga practice brings clarity to her mind.

“Yes, and through yoga there was also then some, some depth. Clarity came about, I reached clarity then. Right? It is right. It is right, what I am feeling. It's like a confirmation, and that feels good.

It causes her to surrender to certain fears and anxieties and as such she is able to breathe through them and to realize that she does not need to worry about anything. For Erika, the yoga practice is also something spiritual. In fact, it presented a path to God for her. Her yoga practice, especially the mindfulness that yoga fosters, finally deepened this experience of there being something spiritual, and hence it strengthened her belief in God. To her, her religious belief is free of any dogma – which means that she does not care whether this is called Allah, Buddha or Shiva. She has now found her belief in God, and she is grateful for it. When she is practicing yoga in a group she experiences this togetherness with people as something spiritual.

Furthermore, she now also incorporates yoga into her work, as when she applies yogic techniques to help her clients/patients relax and settle down.

One can see that the yoga practice has profoundly changed Erika's life. It has caused her to see life in a different light. To Erika, her yoga practice is a life philosophy.

“Ever since I became more mindful. And I really reached that through yoga. And it has become incredibly important for me, and I can do without many things, but not without my yoga exercises. It's like that. Because they simply bring me calmness, inside myself – I mean, it is a life philosophy, I have to say. Really. I really have to say that. And I am glad about this.”

It is probably also a form of spirituality, but it is not yoga per se that makes her a spiritual person, i.e. that has caused her to believe in God, but the yoga practice further facilitates and strengthens her belief in God. She does yoga every day because it not only keeps her physically fit, but it causes her to have a better day, to succeed at what she wants to do. Moreover, the yoga practice has caused her to slow down, to be less restless and more mindful with regards to herself and everything she does. Before she did yoga she was always stressed, always restless, now she has learned to calm down and be less hectic.

„I was never really ‚inside‘ myself, I was always just hectic. I was always driven, restless. Like a spinner, and then it starts again. And I never liked that, but I never knew how to deal with that, or how to change that – it was, I simply was like that.“

She has tried out other techniques, too, like Progressive Muscle Relaxation and Feldenkrais, but yoga works best for her. It is "hers".

The yoga practice, together with other forms of therapy, helps her let go of her control-issues, i.e. her need to always be in charge and in control. Through yoga she has learned to no longer push for certain situations but to simply let go of this urge. As a result, things flow by themselves. Another thing that she likes about the yoga philosophy is that it fosters an attitude of non-judgement and acceptance, i.e. acceptance of the way one is, the way a situation is, the way things are.

Erika's story is the story of a person who has suffered major pain and abuse and who has emerged out of that and found increasing peace and harmony via a lot of therapy and semi-spiritual activities, like yoga. She is the type who now uses her life experiences within her work. Erika has completely changed her life style and the yoga philosophy comprises a big part of how she sees the world. As such, there is a big difference regarding the time before she did yoga with Claudia (i.e. 4 years ago), and since she started practicing yoga again 4 years go. In a sense she was already for many years going through a process of change and self-development, but it was the yoga practice that has finally provided her with a tool, a method, a way, to really "arrive at herself", to be increasingly at peace with herself. The practice of mindfulness, which is part of yoga, has contributed to her seeing a "sense" in her life, to her finding meaning in her life - it has contributed to her doing a job that is meaningful to her, that makes sense to her. In this sense yoga presents a coping strategy for Erika, but it is more than that because it is more of a way than just a method. It seems that the process of self-development and her career change is related. At the same time when she worked on "healing" herself she started to also embark on a new career. Now she has a meaningful job, and now she also does yoga daily.¹⁷

¹⁷ It is important to note that Elvira has many years worth of experience with therapy, and she works as a kind of therapist, and therefore the interview and the way she talks, i.e. her vocabulary and her way of expressing herself, are very much informed by this.

5.3 *Summary*

In this chapter I presented my empirical findings, consisting of a typology of yoga practitioners. The Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi all embody different types of yoga students, who practice yoga with a certain attitude and with a certain goal in mind. For the Exerciser, physical fitness and relaxation are prime motives for practicing yoga. The Explorer is interested in self-exploration and self-development through the yoga practice, in addition to enjoying physical benefits. Therapy through yoga is the theme for the Self-Helper, and for the Yogi the yoga practice embodies an entire life style with a certain worldview. In the next chapter, I analyse these four types within the context of life course theory and modern society, in particular concerning the place the yoga practice occupies within society.

Chapter 6: Yoga in Light of Modern Life Courses – A Discussion of the Typology

You and I are essentially infinite choice-makers. In every moment of our existence, we are in that field of all possibilities where we have access to an infinity of choices.
- Deepak Chopra

The types the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi illustrate four different applications of yoga to the individual's life. They show how the same kind of yoga practice can carry diverse meanings and significance for persons in modern Germany. At the same time, however, the four types also share certain values. How is this possible? What does this typology tell us about the significance of yoga in modern, western society? The following discussion addresses my original research questions in light of this typology. For the moment, however, I need to address some issues regarding the representation within and generalization of my typology.

6.1 A Few Remarks Concerning the Typology

While my sample is not big enough to generalize from the distribution of the interviewees within the typology to the population of yoga practitioners in Germany at large, let me nevertheless briefly describe this distribution. Out of the 23 yoga case studies, three fit the description of the Exerciser, seven fit the description of the Explorer, five fit the description of the Self-Helper, and eight apply to the description of the Yogi.

Clearly, the Exercisers comprise the smallest, and the Yogis comprise the largest group within this typology. This yoga type distribution could cause the reader to assume that most yoga practitioners are interested in the philosophical dimensions of yoga, and that the majority of these individuals are, to a certain extent, spiritual. At the same time, it appears that only a small amount of individuals practice yoga for strictly physical and mental benefits reasons. While within my sample this appears to be true, one needs to be careful to apply the same to the larger yoga population. Rather, there are certain reasons for the presented picture. First off I need to point out that while my sample was random in the sense that I did not

approach a certain type of people, those who I interviewed approached me from their own volition. As such, the only aspect that I considered regarding the choice of my interviewees was an adequate age coverage, and the adequate ratio of men and women. As regards the relatively small group of Exercisers, it is now indeed possible that the mere fact that yoga, while it has become mainstream, used to be considered something 'esoteric', therefore causing the majority of people who look for a physical and mental fitness activity to not even consider regular yoga classes for that reason, and that they are likely, if anything, to practice a form of 'Power Yoga', which is merely physical, or a martial art. Concerning the other three types it is important to acknowledge that it is of course a possibility that individuals with the described life courses do not practice yoga, but instead cope with and work on their own personal issues with different means. The limitations of my sample are thus apparent. However, what I am illustrating in the typology is confirmed through my sample. Furthermore, there is also a good possibility of cross-types – as I have pointed out in the previous chapter. For clarity reasons, though, I have reduced my findings to the four presented types. The question as to whether or not my distribution of yoga types fits the greater population of yoga practitioners in Germany, as well as the scenario of cross-types, could be taken up as part of a larger and more in depth future research project concerning the meaning of the yoga practice for individuals in Germany.

Suffice it to say, the fact that for the majority of yoga practitioners the philosophical aspects seem to play a certain role, (and that for quite many practitioners the spiritual dimension is of the utmost importance) and the fact that those forms of yoga which I chose for my sample are in deed becoming increasingly popular, tells us something about the state of society: namely, that there is an increased need for this type of activity for individuals, one that combines body, mind and spirit. It is this last point which I discuss at length in the remainder of this chapter.

6.2 *The Many Meanings of Yoga*

To begin with, let us recall some of the research questions that I have stated at the outset of this study:

- *At what stages in their life course, and due to what events, do individuals in Germany become interested in yoga?*
- *Why do people practice yoga, and what is the meaning of yoga in contemporary Germany? How does the yoga practice constitute an alternative form of meaning for individuals?*
- *What does the current Yoga boom and people's interest in Yoga as a form of spirituality, and also as a reaction to the fast paced life style, tell us about the modernization of society?*
- *Does it provide an alternative form of meaning or a form of spirituality for individuals, and if so, does the life course perspective give us a clue about who becomes interested in what type of yoga practice, i.e. more physically or spiritually oriented?*

In order to answer these questions and discuss the four types, I first place my findings within the larger framework of life course theory. As such, I relate the subjective dimensions 'motives', 'subjective well-being', 'self-development' and 'self-perception and life-perception' to the life courses of the four types. Then I place the types within the larger framework of modernity, with a special emphasis on subjectivization theories and how they relate to debates within the sociology of religion. In conclusion, I argue that the yoga practice perfectly fits modern times, as, on one hand, it offers the 'space' to react to the challenges of modern life, and on the other hand it further advances key characteristics of modernity.

While more information and a different methodology and research design would be needed to validate the following claim, one can argue that, based on my findings, the various applications of yoga and their relation to the practitioner's life course point to the following three hypotheses¹:

¹ A fourth hypothesis that can be generated is this: *Those individuals who work as artists are likely to focus on the spiritual dimension of yoga.* However, within this analysis I am not concerned with this hypothesis.

- 1) *Those individuals who have not experienced major negative life events, who have had a fairly 'smooth' and stable life and who experience current 'smooth and stable living conditions' do not embrace the yoga practice as a form of spirituality / worldview, but rather remain on the physical and mental benefits level. For these individuals, the yoga practice is a form of wellness and a tool for self-development.*
- 2) *Those individuals who have experienced major negative life events, or who have had rather 'tough' / 'difficult' lives, tend to embrace the yoga practice as a form of spirituality / worldview. And if these individuals do not apply yoga in this way, then, so it appears, other life factors, such as a stable relationship or a stable family life, a strong engagement with the church, or in-depth therapy help the person cope with / compensate for these dilemmas. Yoga here helps the individual structure his/her life and sets the way to a better, different direction. Here, the yoga practice functions as a form of therapy.*
- 3) *For those individuals for whom yoga has become a life path, i.e. who completely live according to the yoga practice, it presents a solution to the problems experienced.*

The following table illustrates the relationship between the life course of the individuals and the ways in which they integrate the yoga practice into their lives.²

² It is here important to acknowledge that there is always the possibility of certain cross-types, meaning that a yoga practitioner fits two type descriptions. However, because this is the case only with regard to a couple of individuals, I decided to not further analyse the dimensions of this possible cross-type. Rather, this aspect could be taken up within future research on this topic.

Table 6:
Four Types of Relationships between the Integration of one's Yoga Practice and one's Life Course

Integration of Yoga	Life Course	
	<i>Profound negative life events* / transitions: more difficult life path</i>	<i>No profound negative life events / transitions: fairly stable life path</i>
<i>Wellness / Fitness</i>		Type I "The Exerciser" 2 women, 1 man (Petra-31, Janina-42, Dieter-45)
<i>Wellness / Self-Development via philosophical. / spiritual Elements</i>		Type II "The Explorer" 6 women, 2 men (Maria-50, Judith-26, Kirsten-30, Monika-42, Bettina-42, Theo-42, Peter-23)
<i>For therapy / self-help/ guidance</i>	Type III "The Self-Helper" 3 women, 2 men (Angelika -57, Sabine -51, Carla – 24, Klaus-52, Michael-45)	
<i>Spiritual / philosophical worldview / life path</i>	Type IV "The Yogi" 6 women, 2 men (Nadin-42, Julia-33, Ingrid-39, Meike-26, Ulrike-62, Erika-58, Martin-43, Matthias-48)	

*definition of profound negative life events:

- affects the person up until today (example: nervous breakdown, depression issues; cancer; divorce; personality issues; unsteady life course when experienced as unsettling)
- is among reasons to practice yoga

Life course theory helps support these hypotheses / relationships and explain the four different yoga types. To begin with, let us recall the main aspects of life course theory. The theory bases itself on five paradigmatic thematic principles: 1) 'The principle of life-span development', 2) 'the principle of agency', 3) 'the principle of time and place', 4) 'the principle of timing', and 5) 'the principle of linked lives' (Elder, Johnson and Crosnoe 2003; Marshall and Müller 2003). It

includes concepts such as trajectories (e.g. one's career) and short-term changes or transitions, such as from family to school to first job, job loss, marriage, parenthood, divorce and widowhood (Elder et al. 2003).

6.2.1 Motives of Yoga in Light of Timing, Time & Place, and Life-Span Development

In view of these five paradigmatic principles, the life course perspective now offers one possible explanation for the different developments and meanings of the yoga practice. In other words, it shows that there are cases - in fact this is true for most cases - where yoga is used as a tool in order to master and re-create one's life.

6.2.2.1 The Notion of Stress

Elder et al. (1996) point out that the concept of the timing of lives refers to

the age grading of events and social roles through social regulation and individual choice, as well as to historical time or location. The normative concept of social time is specific for an appropriate time or age for events such as marriage, childbearing, and retirement. (P.252)

With regard to this, the notion of the 'social clock' and the experience of stress are of importance. Stress generally refers to "a set of demands on individuals that tax or exceed their resources for managing them" (Burke 1996:146).³ The 'social clock' implies that the individual's biological timetable, which is marked by chronological age, is expected to adjust to socially approved age norms. Stress might be experienced when the individual's biography and life course do not adhere to and conflict with the 'social clock'. Moreover, the individual is prone to experiencing psychological distress when his/her role repertoire, due to different timing, departs from the norm. As such, "conflict between life events and the expectable life course often bring misery, disappointment, and turning points to people's lives" (Elder et al. 1996:252). For example, when the individual is, as has been argued, increasingly responsible for the design and maintenance of his/her biography, it is probably more difficult for him/her to adhere to social norms. This

³ For more on the psychological concept of stress see Lazarus (1977), Kohn (1996); Burke (1996); Kaplan (1996); Wheaton (1996); Lazarus (1999) and Cartwright (1996).

depiction of stress coincides with the notion that stress has become recognized as a defining characteristic of life in modernity. Indeed, research shows that new conceptions of stress link life in modern, urban settings with increased levels of stress, rather than life's usual causes for worry being its main source (de Michelis 2005). As de Michelis (2005) argues

[t]he constellation 'urban living – stress – MPY [modern postural yoga]' is not random. Modern conditions of urban living are notoriously frustrating, and this type of lifestyle is also highly conducive to sedentariness. Hence the need for fitness and de-stressing, both of which can be supplied by MPY. But there are deeper sources of frustration, insecurity and anxiety, linked to the gradual secularization of developed societies. (P.250)

As modern, urban settings are more readily subject to the various processes of modernization, one can argue that this type of stress is directly related to the consequences of modernization, thus illustrating the 'principle of time and place'.

While stress relief is almost always amongst the motivations and reasons for an individual to practice yoga (de Michelis 2005; Fuchs 1990; Hasselle-Newcombe 2005; Strauss 2005) it is the degree of intensity and various reasons behind the stress that are likely to determine the ways in which the yoga practice is applied. A more difficult or complex biography and life course, i.e. one that is characterized by more transitions, instability and negative life events, is therefore likely to lead to a stronger experience of psychological stress, which, in turn, leads to the need of a specific coping strategy or other form of compensation.⁴ And, in order to better cope with the difficult situation, the afflicted individual might even resort to spiritual / religious resources (Moos 1986).⁵

⁴ This could be a stable relationship or family.

⁵ Generally, one can distinguish between three types of coping (Moos 1986):

1. active-cognitive / *appraisal focused* and emotion-focused coping: cognitive restructuring of the stressful situation (*reinterpreting the meaning of the situation*)
2. active-behavioral / problem focused coping: active attempts to directly deal with the situation (*changing the situation*)
3. avoidance / emotion-focused coping: avoiding the topic: amongst this are behavioral efforts to make oneself feel better, such as exercise, relaxation, meditation, support groups, religion, humor, talking to someone who cares and understands, escape through drugs / alcohol, as well as religious / spiritual resources

For more on coping, see Cartwright (1996); Costa, Somerfield and McCrae (1996); Kohn (1996); Kressel (1986); Lazarus (1993, 1999); Moos and Schaefer (1986); Parker (1996); Pierce (1996) and Thoits (1991).

Related to the 'social clock' metaphor and its role within the life courses of individuals are Melucci's (1996) thoughts on the conflict between 'social' and 'inner' time. 'Social time' refers to the understanding of time that is imposed onto the individual by society, which is measured by social rules, and within which all social activities take place ('clock/calendar time', work, family etc...). 'Inner time', on the other hand, could be described as biological time, that is time as experienced through nature's rhythm. He argues that

the opposition between inner time and social time therefore could not be more pronounced. Culture has the function of reducing the pressure of this noncongruence by availing means by which inner time can be symbolically expressed, as through art, play, myths, and sacred rituals. But there also exist domains of individual experience where the two times can coexist: sleep, imagination, love. However, the contradiction between the two develops again whenever inner personal times clash with the requirements of social regulation in a more direct fashion. (p.19)

As a result of this clash, psychological pathologies have emerged. It is most often the body that first gives a signal that something is out of line. The challenge for individuals consists in maintaining a healthy personal equilibrium between the constant interplay of modernity's complex levels of reality and various realms of experience – i.e. what is needed is a "flexible transition from one of these planes to another" (p.19). This can be achieved in the first place by developing an awareness for the lack of equilibrium, and awareness for 'mother nature' and for the necessity of present-ness in our daily lives. In this sense, the path of 'destruction' that modern society has been on will lead inevitably to the above mentioned awareness as created by our very own cultural development: "This fact notwithstanding, there still exists a natural time which can be culturally safeguarded by awareness of it, and by responsibility for it. The paradox and the challenge is that we may, culturally, become nature." One could now argue that those forms of spirituality that focus on 'meditation' etc... help the individual be 'present' and thus help maintain the equilibrium between 'social' and 'inner' time.

6.2.1.2 Yoga as a Coping Strategy and the Principle of Live-span Development

As the four types the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi show, yoga can thus function on various levels as a coping strategy. Ample examples of

this are provided through my case studies. The different life paths with the varying motivations and reasons to practice yoga therefore help explain the different yoga careers of the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi. The key to understanding these different yoga paths lies in understanding the relationship between the particular motivations and reasons to practice yoga to the individual's life course, or, in other words, the significance of yoga as a coping strategy for specific problems or actual life crises. A detailed description of the motivations and reasons to practice yoga is laid out in the previous chapter. In sum, when yoga helps with one's physical ailments or with relaxation, the practitioner is likely to practice it on a pragmatic, physical therapy-style level. Here, the motivations and reasons to practice yoga remain the same, i.e. the needs and wishes to start to practice yoga, and the rational justifications for continuing to practice yoga. When yoga offers the practitioner the option to 'look a little bit deeper' inside oneself and thereby to create an opportunity to further develop oneself, and when the practitioner is interested in this kind of self-discovery and self-development, she is likely to pursue yoga on this level. In this case, the needs and wishes to begin to practice yoga and the justifications to continue with it might either be the same, or the rational justifications to continue to engage in this practice might have changed from one's prior needs and wishes. As such, as a result of the yoga practice, the individual might embark on an introspective journey, which will affect his/her life on the whole. Finally, when yoga is perceived to be of great help in dealing with a life crisis, it is likely to become applied in more than just the pragmatic physical benefits way, i.e. yoga becomes a form of therapy and, in its most extreme case, it becomes a life style and life philosophy, as well as a spiritual commitment. As regards these last two cases, it is likely that the initial motivation to practice yoga, and the reasons why one continues, are of the same nature – namely the need and wish for some kind of 'life' guidance. As the individual continues to with the practice, these reasons might become intensified.

Therapy vs. Spirituality vs. Philosophy

But what is it that fundamentally distinguishes yoga practiced as a form of therapy from yoga practiced as a spiritual life path? And what is the distinction between

those who practice yoga as a form of spirituality, and those for whom yoga is a life philosophy? In order to understand the transition from making use of yoga as a form of therapy (such as the Self-Helper does), and practicing yoga as a form of spirituality (the Yogi), it is necessary to define what ‘therapy’ is, and how ‘therapy’ is related to ‘spirituality’. Generally speaking, ‘therapy’ refers to the treatment of an illness or disability, both physically and mentally in nature. One can differentiate between forms of physical therapy, and psychological therapy. Self-help, in this context, refers to “the action or process of bettering oneself or overcoming one's problems without the aid of others; : the coping with one's personal or emotional problems without professional help” (Merriam-Webster’s online dictionary). As regards the yoga practice, it is often applied both as a form of physical as well as psychological therapy. Within the present context, it is interesting to observe what happens when the yoga practitioner moves from using yoga as a form of psychological therapy to a form of spirituality:⁶ It appears that the practitioner is experiencing a ‘dead end’, so to speak, with regards to the ability of therapy to lead to a satisfactory solution.

Both for Ingrid and Nadin, who are members of type IV, the Yogi, for example, their acceptance of the spiritual approach entailed giving up ‘digging in their past’ and trying to find a solution, and it meant ‘giving in’ to the way things are, and yielding to the idea that ‘everything is okay’. As such, Ingrid says:

Yes, and then I was also in a group, and that helped me, back then. Therapy, I think, is also a way to ‘move on’, through conversations. But nevertheless I now think that, that the spiritual way offers more to me, than only therapy conversations like that. [...] It takes me further, it gives me so much faith, into life, you know? And into being, yes. I think that that is an important aspect. To feel like one is being carried, and to have no more anxiety, because I have had also many anxieties in my life. [...] And to let go of wanting to control things, and to say, now I will let myself be guided a bit, when I don’t know where the way is. That faith, that is important to me.

For Nadin this means, to stop wanting to explain her suffering through the past, but to see it as part of a ‘divine’ plan and to finally find relief through that:

⁶ This does not mean that for someone to be a ‘yogi’ one needs to experience a difficult crises. It is, of course, possible for any one with a special interest in and affinity for these matters to become deeply involved with yoga. However, the comparison of the life paths of my interviewees shows that the tendency to become a ‘yogi’ is linked to the experience of one or more profound life crises, and to the demand in their specific helping professions.

Hmm, well I notice that, in the past, well, because I have a lot of experience with therapy, and also within my studies we covered a lot of psychology, and a lot, I don't know, development psychology, i.e. to analyze, well, I don't know, if one looks at family structures, somehow, such as the relationship between disability and social origin. That is, what role the family structure and the family relations play, for the child, etc... [...] so, everything is very analytic, very explanatory, uhm, related to very concrete causes, relations, systems etc., and therefore I tried to explain my 'story' in this way to me, too. And also now, when I talk with girlfriends, when one talks about oneself, about certain psychological difficulties, I've tried, in the past, to explain it, or to analyse it, and through yoga I distance myself more and more from this analysing. Hmm, or let's say, it is still, I am still in the phase where, where I am sometimes confused, eh, because those old explanatory patterns are still partly there, but now there are also yogic approaches and thoughts, and I find myself going back and forth inside. [...] In any case I am realizing that, eh, within yoga there is also another – through this, yes, maybe through this spiritual background, or this, it is somehow, something got opened, well, not yet in, or, hmmm – I don't know how I, uhm – I am still in the beginning with this, I can't quite explain it yet, or not in this moment. But, that, for example the connection between, I still remember, that moved me so much, for example the idea within yoga that, that there is a great soul, and that this great, divine soul, or, well, this, in a way this Unity, and that we, I mean us humans, who also all have a soul, but that these souls, for example, are yearning to merge again with this great soul. And that is something, which I can feel very well, because I have had from early on the tendency, to not want to be here, to not want to be here on earth. And now I can understand this better, because I always interpreted this as wanting to be dead, not wanting to live. I have had a lot of suicidal tendencies, too, and I never did it, but it was, always played a role, already early on, as a child. And now I can understand this better, that, that it is a part of me, I mean a part of my soul, which really has this yearning. And that has a totally different meaning than being dead. [...] You know, when I know, somehow, that that is a part of me, that there is a reason for why it is like that. Or, for example, according to the yogic point of view, that my soul chose my parents, and that the reason for that is that we, when we become human bodies, when your soul decides to go into this mother's womb, that it does so because it has to fulfil a certain task in this life. [...] That means, to see one's own karma as a challenge. [...] And that is relieving. That is relieving for me.

Moreover, oftentimes different kinds of therapy and spirituality are directly intertwined. As such, certain types of therapy might be used to help find one's inner unity and, thus, connect with the divine. Heelas (1996) argues that some therapies emphasize spirituality more than others, while all of them employ the Freudian idea that "liberation follows from becoming conscious of forces hidden within the self", thus working towards self-liberation (p.53). Moreover, he points out that "[s]ome are considerably more humanistic, or existential, than others. But even these – with their talk of the 'real' or 'authentic' or 'perfect in itself' – smack of the spiritual" (p.53).

Now, concerning those individuals who integrate yoga as a form of life philosophy into their lives, we need to make a categorical distinction: both systems of spirituality and philosophy offer ethical guidelines regarding how one ought to live. But while a spirituality oftentimes includes the presence of a ‘higher being’, and while it bases its ontological understanding of the world on this, a philosophy always primarily appeals to the ‘reason’, irrespective of their being a ‘higher being’. Within the descriptions of the Yogi I am thus differentiating between those for whom the spiritual aspects of the yoga practice are more important, and those for whom the philosophical aspects, i.e. yoga as a ethical guideline, take precedence.

6.2.2 ‘Going Inward’ and Self-Development in View of Life-span Development

Let us now take a closer look at the concept of ‘going inward’, and how this relates to the life course principle of life-span development. ‘Going inward’, as is explained above, is a way for the individual yoga practitioner to achieve and foster one’s subjective well-being. Judging from the typology it appears that one’s life course, to a certain degree, determines one’s application of yoga. The concept ‘subjective well-being’, as represented by the metaphor of ‘going inward’ further sheds light on the concept of life-span development. Within the four types, the ways to achieve subjective well-being through ‘going inward’ vary in that they correspond to one’s life course and one’s overall life and self-perception.

For the Exerciser, as we have seen, ‘going inward’ is equal to physical and mental relaxation. It is a form of stress reduction. This is achieved by ‘finding one’s inner core’ which leads to an improved subjective well-being. Other than that, there is no wish or need to take this any further. As Janina says: *„If I wanted to deal with more spiritual/mental things, I would, I would concretely look for that, and I looked at yoga more for physical flexibility reasons, and, and to find my inner, well, my inner core, my inner – clarity.”* The life course of the Exerciser seems ‘smooth’ and does not require any ‘work’ in the sense that the life-courses of the Explorer or the Self-Helper do.

For the Explorer, 'going inward' is a tool for self-discovery. The Explorer is characterized by an openness to further develop herself through body-mind-spirit techniques. Her subjective well-being is positively informed by her continual self-development. As Theo says: *"What I was especially attracted to with regard to yoga was the meditative aspect. The inner immersion. That's what I was aiming at [...]."* The more or less 'smoothness' of the life courses of the Exerciser and the Explorer is probably a result of the general 'structural' stability, i.e. regarding finances and one's work situation, of members of these types.

The Self-Helper further extends the concept of 'going inward' towards applying it as a form of self-help therapy. Subjective well-being is worked on and achieved through therapeutic means. In this case, one's life course is informed by suffering, conflict and crises. The Self-Helper uses yoga as a therapeutic tool because the practice allows him to discern troublesome patterns in one's life and then to let go of them. Let us remember Angelika, who seems to have struggled her whole life to be 'true' to herself, and for whom being in touch with herself is essential in finding happiness:

...to listen to one's needs, yes – but also, to get in touch with oneself, for me that means , eh, to use and to realize what is inside of me. Well, I think that I've got some aspects, which, which I am not really living at all. Or which I have not paid enough attention to. And that I can get to know them when I am in touch with myself, and when I listen to my inside...

The Yogi, finally, works on his subjective well-being through fostering and caring for his relationship to 'the divine' or an 'inner power' – a state that he achieves when 'going inward'. The life course of the Yogi, too, is informed by suffering, conflict and crises, but in contrast to the Self-helper, who wants to change things, the Yogi accepts his fate. Surrender to one's fate is possible through one's trust in the divine or one's 'inner power', and it is this trust that leads to subjective well-being. In this case, thus, the original notion of self-development in the sense of self-improvement is abandoned, as self-development now means to stop wanting to make changes and instead to give in to the way one is. Thus Matthias explains:

And in the past, during the beginning of my self-realization, I tried to work on myself, and to find out, what, why this now, what is this all about, what is going on. And that has changed a bit, in that I am now only perceiving. And not any more, so to say, that I have to present solutions, but I have to perceive the

solutions. Right? It is, so to speak, not an achievement of my ego, but to have the trust, to say, the realization will come to me if I am opening myself to it.

6.2.3 Yoga as a ‘Practice Forward’: Self-Development & Self-and Life Perception in Light of Agency

The comparison of the four types with respect to the ‘motives’ and function of ‘going inward’ for one’s subjective well-being’ leads to the assumption that a person’s life course, i.e. with regard to the presence or absence of many turning points, (negative) life events and transitions, has an effect on one’s self- and life-perception. Let us now further relate this to the ‘principle of agency’. Roughly translated into life course terminology, ‘self- and life-perception’ can be related to the ‘principle of agency’ (Elder, Johnson and Crosnoe 2003) and the concepts of the ‘biographical actor’ (Heinz 1996) and ‘self-efficacy’ (Gecas 2003). The principle of agency implies that individuals are considered to have the ability to plan ahead and control their lives, which also always depends on constraints and opportunities (Clausen 1986). According to Heinz (1996), the concept of the biographical actor

[...] integrates a person’s life history and life perspective, her perceived options and situational circumstances. It constitutes a complex and constructive frame for life course decisions. Biographical action refers to the fact that individuals attempt to link their experiences to transitional decisions and that they interpret their options not only in respect to subjective utilities and social norms, but in terms of the legacy of their personal past. Biographical action is the central contribution of individuals in negotiating status passages with institutions and social networks, for example at exit and entry processes between old and new status configurations. (P.56)⁷

This means that the individual actively arranges with conflicting institutional norms. Gecas (2003) complements this concept, arguing that, based on the premise that all individuals are to some extent architects of their own life, within the specific manifestations and mechanisms of self-agency, such as reflexivity, the individual’s belief in his/her causative and agentic capabilities, i.e. self-efficacy, is one of the most important forms of human agency. Self-efficacy means that the individual is inherently agentic, self-reflecting, self-regulating/self-controlling, creative, and proactive, and thus he/she is not exclusively shaped by external

⁷ This, it might be noted, accounts for a ‘loose coupling’ between micro-social and macro-social conditions (Heinz 1996:65).

events. It is primarily a result of the interactions between individual and environment. Critical to its development is especially the responsiveness of the environment to the actions of the individual. As such, self-efficacy is a reciprocal process.⁸

The four types of yoga practitioners mirror the ideas of biographical agency and self-efficacy. On one hand, one can argue that the applications of yoga as a tool for stress-reduction / physical fitness, for self-discovery, for therapy and as a form of spirituality or embodied life philosophy illustrate the ways in which individuals, as biographical actors, actively develop different (coping) strategies, which shape their biography when confronted with rather inflexible trajectories or negative life events. As such, the yoga practice presents an action-alternative for the practitioner. The yoga practice is thus a 'practice forward' in the sense of biographical action. In other words, the practitioner actively makes some changes, via, the yoga practice, in order to better master one's life. This is the case for all four types. Here, through yoga, the individual bends his/her life to a certain degree in a desired direction.

Petra, for example, uses yoga in order to prepare herself for exams and potential stressful situations at work. With the help of the yoga practice, Monika works on her skills as a 'team worker' at work while simultaneously letting go of former behavioural patterns. Michael works out his relationship issues and feelings of insecurity by practicing yoga, and yoga has been accompanying Ulrike in her creation of a 'new life' with a new job.

One can then assume that the popularity of yoga in the larger social context helps "facilitate a reconstruction of biographies from the point of view of alternative life course practices" (Heinz 1992:19). On this note, Heelas (2000b), too, links the popularity of alternative forms of spirituality (within which the yoga practice can be placed) to its use in (re-)constructing one's biography. This means that the individual, rather than drawing from the traditional grand sacred narratives, draws on certain spiritual provisions that are on offer and which do not require

⁸ Studies have shown that people with higher levels of self-efficacy are more effective in shaping their circumstances and lives in the intended direction, than those with lower levels of self-efficacy (Gecas 2003). For more on self-efficacy, see Bandura (1997).

commitment, in order to make sense of his/her life and biography. He quotes Madeleine Bunting who points out that “[w]e each develop a narrative, heavily influenced by psycho-therapeutic concepts, in which we explain and seek to understand the twists and turns of our lives. Self-knowledge has replaced knowledge of God as the ultimate objective” (Heelas 2000b:470-71).

The concept of self-efficacy, in addition to this, illuminates how different life- and self-perceptions influence one’s life design, i.e., how, in the case of the present study, different perceptions of oneself and the world lead to different applications of the yoga practice, which, in turn, affect one’s life design to a certain degree.

The Exerciser and the Explorer, for example, are of a confident, self-assured nature, and members of these types perceive themselves to be in control of their lives. Here, yoga as a coping strategy is limited to dealing with ‘daily hassles’.⁹ These individuals are intent on taking their lives in their own hands and improving it. The yoga practice here is a tool, a specific method, that aids the practitioner to a lesser or greater degree in dealing with those daily hassles, and in moving forward. Its meaning for the practitioner’s life is limited to that. The yoga practice might lead to or contribute to the understanding and experience of some ‘ultimate meaning’, of spirituality, but this does not affect the practitioner’s everyday life to the extent as is the case with the Yogi.

The Self-Helper and the Yogi, on the other hand, have a different self- and life-perception. First off, their self-understanding is informed by a sense of suffering and struggling in life. Contrary to the Exerciser, who has a positive view of and approach to his life and who is not interested in any kind of ‘deeper’ self-reflection in order to make changes, and contrary to the Explorer, who is interested in self-development and improvement while at the same time he has a positive view of and approach to her life, the Self-Helper and the Yogi’s view of and approach to life are characterized by a kind of melancholy. They might also perceive themselves to be in control of their lives, but this sense of control is

⁹ According to Kohn (1996), daily hassles are mundane everyday stressors, such as time pressure, disliking work or studies, conflict with a romantic partner, social mistreatment by acquaintances and friends, cash flow difficulties, getting a lower work evaluation than expected, getting cheated in the purchase of goods, traffic congestion and marital disagreements.

based on a larger framework of some kind of ‘ultimate meaning’ which causes the person to hand over part of one’s control to this ‘ultimate meaning’. The Self-Helper, on one hand, might find comfort and explanation for his life course through his chosen form of religion or spirituality, and the yoga practice adds to this, i.e. it accompanies one’s search for meaning while at the same time reinforcing one’s other-informed religious / spiritual belief. Therefore the meaning of the yoga practice consists in its function as therapy. Here, yoga is still a tool. The Yogi, on the other hand, has surrendered to his life situation.¹⁰ While for the other three types yoga is a tool / method, for the Yogi yoga *has become* the meaning of his life, i.e. the practical and theoretical, such as the spiritual and philosophical dimensions of the yoga practice provide the framework for the individual’s life. Yoga as a ‘practice forward’ is here extended. Yoga is no longer just a tool in order to live a better life, but it has become both the way and the goal.

6.2.4 ‘Linked-Lives’ through and within the Yoga Practice

It is this last point, the meaning of the yoga practice for the Yogi, which also sheds light on the role of other people in shaping one’s life. For the Yogi, as we have seen in the typology, the yoga community becomes a special place of social interaction, in fact it becomes *the* place of social interaction. Martin’s case illustrates this well:

Well, yes, another nice aspect is also this, this, solidarity, this community within the yoga group, which consists of Kundalini practitioners, eh, mostly teachers. We meet regularly in a work group, and, eh, there is also another part which is called ‘community’ – this is a project which was initiated last year, and which is like a ‘future garage’ [Zukunftswerkstatt] and this is where I noticed again, that, that communication with alike people is so nice and important, and this is where I also found some kind of ‘idols’, so to speak, with regards to communication. That was very important for me, and I really enjoy it nowadays to be more or less regularly in touch with these people, to exchange myself with them, and also to grow, in this togetherness – I like that. Because, if you live alone – in the last years I’ve spend a lot of time alone, I broke up with my long-term partner 6-7 years ago, and with some breaks I was mostly thrown back unto myself, alone. And of course there are a lot of people who tend to withdraw themselves from society, or who have difficulties to establish social contacts, or what ever, and the yoga community was actually very very good for me to become social again – besides friends, of course.

¹⁰ One could argue that the active integration of all of yoga into one’s life is a form of control on behalf of the individual. However, this type of control-taking entails ‘surrendering’ to all that is, and as such it is possible to say that the Yogi does not perceive himself to be in control of his life.

This means that the Yogi's social life is largely informed by his contact with other like-minded people, i.e. other people who practice yoga. Because they share the same life style, they reinforce each other's identity. Moreover, through these contacts the yoga practitioner can also further develop himself as a human being, such as through better communication skills. Within the context of the Yogi it is also interesting to see that it is this sense of community which, for him, constitutes what it means to experience spirituality:

Yes, spirituality is for me, in the furthest sense, the ability to believe in something, and in concrete terms this means for me to believe in the solidarity amongst people, and also in, in a kind of energy, which, in the furthest sense, keeps this world together, and which re-creates this world again and again. Some people call it God, some call it a universal energy, and for me that is spirituality. And to also share this with other people, because spirituality with oneself alone might be good, but it is actually the important thing to share this with other people, to know, that other people, too, feel and sense this solidarity, and to simply know oneself to be connected with these people. That is also one of its goals. Because I know, when I am sitting here, that I am connected to certain other people, without having to talk on the phone, or something like that – there is simply the connection.

Turning from the Yogi to the other types it is relevant to point out that in those cases going to a yoga class has also affected one's social life in that through the class one or the other practitioner has become friends with a fellow class mate. As such, both Judith and Kirsten, members of the Explorer group, have developed a friendship based on their common interest in practicing yoga. However, while in this case the individual has made another friend through her participating in a yoga class, this new friendship in itself does not necessarily shape the respective person's approach to yoga. This remains true only to the extent that yoga increasingly infiltrates all aspects of the practitioner's life, as is the case with the Yogi. Lives can thus be linked through the yoga practice, to varying degrees, and with varying impacts on the worldview of the individual.

6.2.5 Summary: Close Friends – The Yoga Practice and the Life Course

In sum, then, one can say that the factors that are responsible for the specific application of yoga are embedded in the life course of the practitioner. Within this analysis these are the subjective dimensions 'motives', 'subjective well-being', 'self-development' and 'self-perception and life-perception', which correspond to

the five paradigmatic principles of life-course theory. The subjective dimensions are linked with each other and correspond to the twists and turns one's life has taken. As such, depending on the perceived and experienced difficulty of one's life course the individual tends to view herself and the world in a certain way, and the ways in which one practices yoga reflects this.

In this context the relation between the motivations and reasons to practice yoga is of importance, for there can be a change in the motivations and reasons to practice yoga. As I have pointed out earlier, the motivations to practice yoga consist of the emotional needs and wishes of the individual prior to the yoga practice. The reasons to have continued with the yoga practice are the individual's rational justifications for this. They denote the momentary perspective of the yoga practitioner on his life in relation to the yoga practice. It is possible, that in the course of the yoga practice, the motivations and reasons might differ from each other. For example, the individual might develop a certain kind of self-reflection, and this self-reflection might result in smaller or larger changes in how one sees oneself and the world, and how one lives in the world. As such, inherent to the yoga practice is the possibility for it to turn into a tool for changing and re-creating one's biography and life course. Moreover, the contact with other yoga students creates the potential to further shape the individual's life.

The 'corridor' metaphor is a useful instrument in illustrating the process-nature of one's yoga praxis, i.e. the various stages that the Exerciser, the Explorer, the Self-helper and the Yogi live through. A corridor is "a passageway (as in a hotel or office building) into which compartments or rooms open" (Merriam-Webster's online dictionary). The doors that separate the compartments or rooms are symbolic for the yoga practitioner's transitions and turning points, as facilitated by certain life-events. Depending on which door one goes through or which room one is currently in, the meaning of the yoga practice 'hinges' on this.

6.3 *The One Meaning of Yoga: Yoga and Modern Society*

6.3.1 Shared Values

The four yoga types illustrate four different ideal-typical meanings and applications of the yoga practice: yoga as a tool for wellness and fitness, yoga as tool for self-discovery and self-development, yoga as a form of therapy, and yoga as a form of spirituality or as a life philosophy. But while all four types integrate yoga in different ways into their lives, their yoga practice is, at the same time, informed by a set of shared values: These are a general interest in health and wellness, and, integral to these concepts, the notion of the *right* to self-development, and the *right* to ‘freedom’. It is these shared values that define the four yoga types, despite their different applications of yoga, as individuals of particularly modern, western society, and thus link them to each other. Through an examination of these shared values one can go beyond the individual life courses of the yoga practitioners and place the overall popularity of yoga within the context of life in modern Western society in general.

6.3.1.1 *Key Values of Modernity: ‘Health’ / ‘Wellness’ and ‘Freedom’*

In her anthropological study on the popularity of yoga worldwide, Strauss (2005) argues that ‘health’ has become a “prerequisite for freedom to succeed in a capitalist system” (58). To begin with, she describes ‘health’ as “[...] one of the primary markers for development images within modernity, a way of measuring the progress of development programs” (Strauss 2005:13). ‘Wellness’, according to her, is the term that best illustrates the meaning of health in modern society, as it implies a combination of well-being and fitness – two attributes, which are needed for the survival within the constantly changing capitalist society, as they help the individual remain flexible. As Sennett (1998) reminds us with regard to the work environment:

The emphasis is on flexibility. Rigid forms of bureaucracy are under attack, as are the evils of blind routine. Workers are asked to behave nimbly, to be open to change on short notice, to take risks continually, to become ever less dependent on regulations and formal procedures. [...] It is quite natural that flexibility should

arouse anxiety: people do not know what risks will pay off, what paths to pursue. (P.9)

It is this notion of flexibility that is addressed time and time again within a typical yoga session. Becoming physically flexible is symbolic for becoming mentally flexible. Yoga luminary B.K.S. Iyengar (2005) expresses this idea in his book *Light on Life*:

Dread of the future, insecurity over whether the necessities and requirements of life will be met and fulfilled or not, and fear of losing what one has are worries that plague people around the world. These worries may come from money, house, job, friends and relatives, and community. Whether from name and fame (work) or near and dear ones (family), we all face the same troubles. Humans innately resist change because we feel safe with what is familiar and fear the insecurity that comes with something new. We tend to live in a familiar fixed routine and try to avoid accepting or even feeling what is beyond the known. But life inevitably oscillates, moves, and changes between the known and the unknown. So often we are not ready to accept the flow of life. We seek freedom but cling to bondage. We do not allow life “to happen” and take on its own shape. Conflicts, opposition, clash of interests and ideas, collision of ego (personal and collective), and limited understanding are all inevitable parts of life.

The yogic solution to all these vicissitudes is to study how to adapt and build ourselves up. The key is to control the emotional disturbances and the mental fluctuations. Conscious self-control will save many a situation. When we have done all that can be done, we are ready to face the future fearlessly, and we are able to handle whatever it may bring. We also can control the dualities and conflicts within ourselves. This allows us to reserve all our energies for dealing with life’s inevitable challenges, its ups and downs, and its sorrows and joys, with increasing equanimity and less and less emotional upheaval. (P.81-82) ¹¹

A telling example of this notion is also provided by the Yogi. Matthias works as an acrobat/artist, and he relates what he learns through his yoga practice, in particular the notion of flexibility, directly to his work:

It is essential that you, well, if you’ve only got a fixed concept, then you’ll fail. When you don’t have to react flexibly to the conditions of the moment - that is, we, we create something in the moment, and when you don’t live in the moment, while you are on stage, well, then you won’t get it right. Then you are not there, then you simply can’t take in what happens to you and the audience in this exact moment. And, uhm, I have so often had situations, when I stood on stage, and afterwards I simply only said ‘Thank you’. It wasn’t me, you know, I had the feeling that I was just a channel, so to speak, and, eh, that the divine energy, so to speak, acted through me. You know, where I couldn’t have said that I did it. It was totally clear, of course it was me, but, eh, without this connection, right, with the divine energy I

¹¹ Other examples of the importance of ‘flexibility’ are provided when one takes a look at the development of the communications technologies, especially the possibility of text-messaging through one’s cell-phone, which make it increasingly easy for the individual not to commit to a certain plan but to change and expect one’s own plans to be changed at the whim of a moment.

wouldn't have been able to react with such spontaneity, because it simply wasn't a mental performance that I achieved, but, it was to be in the right energy flow.

Within modern, western society, there is ample empirical evidence for the increased importance of wellness, flexibility and 'therapeutic' forms of help in one way or another (de Michelis 2005; Furedi 2004; Giddens 1991; Strauss 2005; Woodhead and Heelas 2005), as a result of the increased probability of experiencing stress in one way or another. More recently, this is illustrated by the trend towards wellness tourism and vacations that incorporate wellness elements, as well as the current prominence of literature on wellness.

'Freedom', furthermore, is a cardinal value within the yoga philosophy and within a stereotypical modern yoga class. In order to understand the concept of 'freedom' and how it relates to today's western society, one needs to 1) differentiate between the Indian concepts of 'freedom', or 'moksha'/'mukhti' and 'living liberation', or 'jivanmukthi', and 2) understand the ways in which these words were translated into a western language like English or German and the implications thereof. The concept 'moksha' stems from Hinduism and refers to the "liberation from the endless cycle of birth and death" (Strauss 2005:44). It refers to those yogis who practiced yoga as ascetics, isolated from social action and society. The concept of 'jivanmukthi' refers to reaching this state of freedom while still living actively in society. As a consequence of 'jivanmukthi', one does not have to give up the structures and routines of everyday life, therefore making it an ideal fit for the goals of middle class Indians and Westerners. All one needs to do is inform one's everyday behaviour with yogic principles (Strauss 2005:44). As Strauss (2005) eloquently puts it, this type of yoga therefore provides "a way to navigate modernity's dangerous waters without succumbing to the undertow of materialist excess" (45). The concept of 'freedom' then takes on various meanings. On one hand, 'freedom' refers to freedom from suffering and from internalized social conditioning. It means to be detached from those aspects of life that cause one's suffering, such as feelings of anger, greed etc. Iyengar (2005) in his recent book writes at length about this. As such he points out:

By moksha I do not mean some fanciful concept of future liberation, but acting with detachment in all the little things of here and now – not taking the biggest slice of cake onto one's own plate, not getting angry because one cannot control the actions and words of those around us. (P. 237)

On the other hand, ‘freedom’ refers to the freedom to decide for oneself, when it comes to external or internal guidance. It also means that one is free to choose on how ‘deep’ to go with the yoga practice, as well as whether or not to believe in a divine being. This idea of freedom then resonates with the larger trends towards individualization, detraditionalization and subjectivization. Moreover, this concept of freedom implies the right to self-development, which has been a cardinal value in the West at least since the Enlightenment period.¹² The value of freedom thereby refers to the idea that individual freedom has become increasingly significant in modern societies (Strauss 2005). Finally, ‘freedom’ and ‘health’ are related to each other in that it is through perfect health and flexibility that the individual is to experience both kinds of ‘freedom’, i.e. freedom of the mind, and freedom to partake in an ever changing modern world and be successful. It is precisely this connection between health, freedom and flexibility that, as Strauss (2005) points out, denotes these concepts as hallmarks of modernity:

Understood in this way, flexibility becomes a prerequisite for ‘fitness’ in the evolutionary sense – that is, the capacity to survive and reproduce, whether one is speaking of biological reproduction or the ability to have one’s ideas reproduced, as it is so important in the ‘information age’. The value placed on flexibility can therefore be understood as part of the quest for unlimited progress, characteristic of modern mindsets. Progress (defined as forward motion) can be achieved only if one is capable of adapting to accommodate ‘changing times’. (P.69)

Within the context of this study, these shared values find its common expression in the concept of ‘going inward’. That means that all four types of yoga practitioners have one common interest: to stop the practice of ‘looking outward’ and to begin the process of ‘going inward’. As I have illustrated, ‘going inward’ is integral to achieving wellness / health, and flexibility, and at the same time it offers the possibility of self-development, and hence a path to ‘freedom’. As such, for those types who use yoga in order to improve their interpersonal skills at work, or to simply be strong, emotionally and mentally, in order to be of better help to their patients, the yoga practice becomes at the same time a kind of work insurance, and therefore insures their ‘freedom’.

¹² In this context Heelas refers to Kant’s idea of the Enlightenment project, reminding the reader that the idea was to liberate oneself from limiting traditions and “dependency structures” by developing the courage to use one’s own reason (Heelas, 1996:37).

6.3.2 The Meaning of Yoga within the Larger Social Context

6.3.2.1 *The Location of Yoga within Society*

The concept of ‘going inward’ also shows that all four types are characterized by a focus on the subjective self, as facilitated by their yoga practice. As I have illustrated in chapter 2, the increased focus on the subjective self is one of the defining characteristics of modernity (Bellah 1985; Heelas 2000; Hobsbawm 1995; Inglehart 1977; Taylor 2000; Veroff 1981). This focus has found particular expression within the subjective well-being culture. The yoga practice can be placed within the broader environment of what has been called ‘the holistic milieu’ (Heelas and Woodhead 2005), which is, in turn, part of the larger subjective wellbeing culture. Directly related to the larger subjective wellbeing culture is also the wellness industry. In this context, yoga as a means to relax is a pragmatic way of ‘going inward’.

Now, let us take a closer look at the holistic milieu? In the holistic milieu, one’s subjective life is nurtured through the practice of body-mind-spirit activities (Heelas and Woodhead 2005). At the same time, the milieu is in line with the broader culture, which one can see when considering the ways in which yoga classes are part of mainstream culture nowadays. Characteristic of the holistic milieu is that it does not emphasize dogma or doctrine within any of its activities. As such, the individual who is entering the milieu does not have to make specific commitments to teachings or beliefs (Heelas and Woodhead 2005). When taking part in a yoga class, for example, it is not required that one follow the teachings of, let say, B.K.S. Iyengar or Yogi Bajan (Kundalini Yoga) in order to be allowed to join. With regard to this De Michelis’ (2005) textual analysis of B.K.S. Iyengar’s concept of ‘self-realization’ is insightful. The concept of self-realization is interpreted by most modern forms of yoga, like Iyengar yoga, in extremely vague terms, therefore lending itself to both rather secular and spiritual applications. As de Michelis (2005) argues,

[t]he marvellous ambiguities of this concept, whether used by Iyengar or other MPY representatives, allow it to become all things to all people. Iyengar uses the term ‘self’ to translate the Sanskrit *atman* [...], but he also uses ‘soul’ and ‘spirit’, at times with added qualifiers [...]. This multiplicity of translations can be

somewhat confusing. However, if one overlooks the rather loose terminology a certain synthetic overview of his use of the word can be brought to light: the ‘Self’ (often capitalized) is either a part of [...] or identical with [...] God, even though in some cases instead of God we find a less obviously theistic entity such as ‘Supreme Soul’ [...] or ‘divine spirit’ [...]” (223-224). As a result of this, “[...] the readers [of yoga books] will be free to interpret it according to their inclination: whether the two entities are identical, or whether one is part of the other, or whether the two are completely distinct, the term ‘realization’ works. Indeed, it can even be made to accommodate non-theistic, materialistic, sceptical or agnostic convictions if instead of ‘self’ and ‘God’ one uses terms such as ‘living spirit’ and ‘divine spirit’ [...] or ‘individual soul’ and ‘Divine Universal Soul’ [...] (P.224)¹³

However, if the individual who enters the holistic milieu wishes to ‘go deeper’, s/he can certainly do so. In this sense the holistic milieu fits well within societies that are increasingly pluralized. Moreover, it fits perfectly into modern, individualized society, in which the individual is encouraged to find out for herself/himself what works best by way of one's own experience, rather than by listening to or obeying what somebody else holds to be true.

One can then argue that the activities of the holistic milieu are characterized by a ‘pragmatic individualism’ (Heelas and Woodhead 2005:90), meaning, again, that one listens to one’s own voice and experience rather than to what is generally held to be ‘the truth’. What distinguishes the holistic milieu from the larger subjective wellbeing culture is that it provides the space and means for those "who want to go deeper in their exploration of what works in experience" (Heelas and Woodhead 2005:90). This means, again, that one is free to explore oneself and go deeper, if one wishes to do so.

This, again, relates to the typology of yoga practitioners. As one can see, it is but a small step from practicing yoga for purposes of self-exploration, to establishing a connection with the divine. Often yoga students, who signed up for the yoga class due to physical health problems, realize that yoga also positively influences their mental and psychological well-being (de Michelis 2005; Fuchs 1990; Hasselle-Newcombe 2005; Strauss 2005). Then a shift seems to take place where the latter becomes the more important reason for the continuation of yoga. This, in turn, has

¹³ On that note, when I myself participated in an Iyengar yoga class, the teacher, during the ten minute meditation at the beginning of the class, referred to ‘an old / arcane wisdom’ that we, the students might connect to. These descriptions of the ‘self’ furthermore resemble those of my interviewees: Let’s recall E., who says that through yoga she has learned that ‘it’ breathes through her, or R., who refers to this divine spirit as a ‘divine energy’.

the possibility to cause the individual to make changes in his/her life style, e.g. pragmatic changes like taking more time for oneself, as well as the adoption of a completely new spiritual awareness and total identification with the yoga philosophy. This can be illustrated through the change-in-motivation diagram (see also chapter 5):

In sum, then, yoga's place in society is within the subjective well-being culture in general, and within the holistic milieu in particular. Those yoga practices like Power Yoga, which incorporate the postures of traditional yoga without emphasizing the philosophical or spiritual background of yoga, are therefore more likely to be found within the larger subjective well-being culture, while those who do emphasize the philosophical and spiritual dimensions of yoga take place within the holistic milieu.

6.4 Explanations for the Popularity of Yoga

Having established an understanding of the place which yoga occupies within the social and cultural landscape, I want to now take a closer look at some possible reasons for its popularity in modern, western society. This will be done by relating Heelas' (1996) theory of the New Age to the yoga practice. This relation is possible because of the core concepts that yoga and the New Age share (see chapter 3). Moreover, Heelas' theory addresses some of the aspects that van der Loo and van Reijen (1997) put forth in their modernization paradox.

To begin with it is important to compare the yoga practice to Heelas's (1996) different New Age types, i.e. to those individuals who are turning towards inner spiritualities (the 'spiritual purist'), to those who are turning towards spiritual prosperity teachings ('the spiritual materialist'), and those who are in between. Generally speaking, the yoga practice can be placed in between the practices of the 'spiritual purist' and those of the 'spiritual materialist'. This means, that the yoga practitioner values the experiences of inner spirituality more than the material outcome of the practice, while at the same time acknowledging the necessity and/or inevitability of living within the "capitalist mainstream", and thus the benefits of economic well-being (Heelas 1996:31). Therefore self-

development and self-actualization, as well as self-enhancement are valued and pursued to a certain degree. Keeping in mind that the typology of yoga practitioners consists of empirically ‘grounded’ types, i.e. composed of the individuals of my sample, and that they are not necessarily to be found in the exact same form beyond my sample, this spectrum of New Age activities finds expression along the various types of the typology of yoga practitioners.

The Explorer and the Self-Helper both practice yoga to further develop themselves as authentic human beings, including at their workplace and in their relationships. Here the emphasis is not so much on detachment as it is on self-development and personal growth. This, of course, may well have a positive effect on their work performance and, hence, on their ‘pay-off’, literally speaking, but this aspect is not the primary focus of the practitioner.¹⁴ The Yogi, in contrast to the former types, focuses on self-development, and self- and god-actualization, while placing even less emphasis on the material aspects of life. As such, detachment plays an increasingly important role. This can be seen in the growing interest to down-size one’s life, meaning to live in a more minimalist way (Heelas and Woohead 2005).

6.4.1 Yoga as a Reaction against Modernity?

One can now argue that the typology of yoga practitioners largely fits Heelas’s theory. As regards the ‘reaction against modernity’ thesis, one can see that the Explorer, the Self-Helper and the Yogi are to a certain degree ‘critical’ of modern, consumerist life, which is shown by their recognition that there is more to life than material wealth accumulation and an increasingly fast-paced life style, and by their shared interest in appreciating ‘immaterial’ values. Practicing yoga presents one avenue to focus on and explore ‘inner wealth’, rather than material wealth, as well as taking a conscious ‘break’ (albeit a short one) from ‘life in the fast lane’. For Julia, a ‘Yogi’, this also means that she is increasingly discontent with her work in a bank and with the ‘superficial’ encounters she has with her co-workers. Yoga has increased her awareness of this, but this has also caused her to feel a conflict between herself at work and herself as a ‘yogi’.

¹⁴ Rather, this would conflict with the yoga philosophy, in which material prosperity is not an emphasis.

I believe that in my company [a bank] it is much easier to communicate ‘about’ other people, who are not present at that time. Instead of really – because this is always just a pseudo-contact, because one isn’t really in touch with the person, one talks about stuff, but there is no, it has no deeper meaning. And sometimes I experience this as a dilemma, I mean to see those things that one didn’t see before, so that I then wonder, how I should deal with that. When I see things a certain way, and when I feel and experience them a certain way, and when I sense what lies ‘behind’ what a person says. I mean, becoming more sensitive through the yoga practice is also not that easy – it creates also difficulties.

The problem which Julia encounters is then also a problem that comes with ‘secondary socialization’, such as when the individual appropriates a new worldview (like that one of the yoga tradition) which, in turn, conflicts with one’s former world (Berger 1967:149). At the same time, these individuals do not feel the need to completely ‘drop out’, i.e. to abandon social and conventional life, but rather they work with what the yoga practice offers in order to ease whatever discomfort they are experiencing. This can be done, for example, via improving one’s interpersonal relationships at work and at home, or via embarking on a career change. While for all of them the yoga practice is an antidote to their at times stressful life, for Klaus (a ‘Self-Helper’) the yoga practice was also a counterpart to his very ‘sober’ and technical work within the field of data processing and taxes. As such, one can argue that through yoga, as well as the occupation with other more ‘spiritual’ activities, he sought and found ‘liberation’ from his ‘iron work cage’.

Furthermore, as regards the Yogi, e.g., the yoga practice presents an action alternative to mainstream institutions, because it allows the individual to take responsibility for one-self and to be no longer dependent on these institutions. For Julia, the yoga practice functions as a form of health insurance, because it keeps her fit and therefore prevents her from having to go to the doctor, and in the case of Ulrike one can see her disillusionment with traditional western medicine, which declared her disabled, while through alternative healing paths, including yoga, she became healthy and ‘able to work’ again.

I had heard about yoga - in 1986 I had the fourth slipped-disc spine surgery, and to begin with there was the diagnosis, and, well, that we’ll better apply for the occupational disability pension, because nothing works anymore. It was extremely difficult for me to walk, because I was in constant pain, and I was taking a lot of

medication. And then I met a healer, who helped me walk the 'healing path'. Of course the doctors had also prescribed me physical therapy etc., and that's how I read also about yoga. And then I thought, well, because I had already started to meditate, to listen to my inner voice, to who I am and what is happening inside of me, and that's how I came to be in touch with yoga. And at that point I could move already a bit again, even though still with a lot of pain, but it worked. ... And through the yoga practice I also learned to experience my body differently. Not to experience it as only sick and ill, with this handicap, and that I can't do this nor that. But the yoga also lead me to experience my body as healthy. It has a certain defect, but it is nevertheless healthy and whole. And that I learned through yoga, I did not learn this through the medical system. There I was sick. There I needed medication. And through yoga I was brought deeper onto my 'healing path'. So that my body feels healthy and wholesome. I could ride my bike again, even over long distances.

In sum, then, the yoga practice offers an 'alternative' to mainstream life, and therefore it can be considered, in some cases more than in others, a 'reaction against modernity'. Seen within this context, the yoga practice becomes part of the 'holism' movement, which van der Loo and van Reijen (1997) present as one alternative for the problems that come with modernization. The holism movement thus tries to fix the discrepancies of modern life by applying a 'holistic' approach to the way in which individuals see themselves and the world.

But it is necessary to point out that the 'ills' of modern living, from which the individual might suffer, are rather 'concrete' and manifest in every day life, and they are not directly related to larger feelings of meaninglessness and anomie due to individualization and rationalization, as has been argued by some social scientists and modernization theorists. None of my interviewees, for example, feel lost in an increasingly 'fragmented' world. If anything, as Berger et al. (2000a) point out, the individual is becoming increasingly homeless, in a metaphysical sense, and he cannot possibly bear this feeling. With regards to this point, they write:

...the modern individual's experience of a plurality of social worlds relativizes every one of them. Consequently the institutional order undergoes a certain loss of reality. The 'accent of reality' consequently shifts from the objective order of institutions to the realm of subjectivity. Put differently, the individual's experience of himself becomes more real to him than his experience of the objective social world. Therefore, the individual seeks to find his 'foothold' in reality in himself rather than outside himself. (Berger et al. 2000a:134)

As a result, the authors argue, the individual's subjective reality becomes increasingly interesting and acquires new 'depths'.

Within the typology of yoga practitioners, evidence for the ‘crumbling cage – thesis’ is provided by those types who are disillusioned with religious institutions such as ‘the church’ (see Julia and Erika, members of the Yogi). However, as regards the findings of the present study, when feelings of meaninglessness or feelings of a similar nature arise, it is mainly because of a concrete negative life event, or an especially difficult path that one is on. Whether these situations are, in the end, a result of the larger processes of modernization is, of course, a possibility. But my research methodology and the size of my sample do not allow for this kind of judgement. Suffice it to say no direct link between the ‘crises’ within the various types of yoga practitioners and feelings of anomie due to an increasingly fragmented world can be discerned. Neither do any of my interviewees seem to suffer from social isolation due to the processes of modernization, for example. The opposite seems to be the case: The yoga practice, since it primarily takes place in a group, first off tends to add to the social life by providing potential new social contacts, by ‘linking lives’ with each other. Secondly, it tends to affect the ways in which the individual communicates by adding a ‘perceived’ better quality to one’s communication skills with others. Moreover, while joining a yoga class does not require having to make a commitment, these classes generally still provide a community-like atmosphere.

6.4.2 Yoga as Being in Line with Modernity

At the same time that my findings confirm the ‘reaction to modernity’ theory, they attest to the ‘embedded within modernity’ theory. This means, that the yoga practice assimilates nicely into modern life, precisely because it embodies and propels the development towards subjectivization, which has been described as a key characteristic of modernity. This is so, because the ‘many meanings of yoga’ have at their root simultaneously that ‘one meaning’, namely the shared values and the common interest in ‘going inward’. In fact, all types of the yoga typology fit the description of the expressive humanist in one way or another, and some of them fit the category of the New Ager. They all are to a certain extent detraditionalized in that they value the ‘self’, in that they believe in an ‘inner domain’ and in the significance of personal growth and self-discovery, and in that

they increasingly listen to their own voices instead of outside ones. This is illustrated well through the experience of a Yogi with this. As such, Ulrike says,

And through yoga and meditation, I mean through this introspection, I really learned to perceive *myself*. And to no longer listen to what other people tell me. Right – that a doctor would tell me ‘you can’t do that, you shouldn’t do that’, or that my environment would say to me ‘you can’t do this anyhow’. Through yoga I have learned to feel what is possible for me. And I have felt, wow, in a way, basically, everything is possible.

Moreover, characteristic of all is the idea that one can improve the quality of one’s life, i.e. that the quality of one’s life lies in one’s own hands. These aspects, taken together with the high value placed on ‘health’ and ‘freedom’ show that the yoga practice is in sync with modernity.

In addition to this, Strauss (2005) argues that the yoga practice presents a way for modern Westerners to pursue “an alternative vision of modernity” (p.115). It is alternative in the sense that it tries to reconcile prior dichotomies that are based in enlightenment thinking, such as body vs. mind, the spiritual East vs. the material West, religion vs. science, culture vs. nature. As such, rather than abandoning modernity, it aims at correcting its course: “Yoga has emerged as one transnationally relevant strategy which purports to transcend a host of conflated dichotomies, beginning with East/West and spirituality/materialism, and extending to cover both body and planet” (Strauss 2005:139). The holism argument addressed earlier within the context of yoga being a reaction against modernity is thus taken up from a slightly different context. Moreover, rather than having to choose between ‘traditional’ or ‘modern’ ways of life, yoga offers the modern western individual “to go between the horns” (Strauss 2005:122). This allows both for the validation of ancient truths while remaining active in capitalist modern society. As she puts it, “‘Ancient truths’ can be used to solve modern problems, with success measured in external terms; in this way, indigenous values are not completely subverted, but material goods may be enjoyed” (Strauss 2005:122).

In her study on the historical dimensions of modern yoga, de Michelis (2005), furthermore, identifies three socio-cultural developments that are responsible for the increasing cross-national interest in yoga: 1) changes in the attitude towards

body image and identity, i.e. the latter became increasingly important; 2) “the recognition of ‘stress’ as a specific (if not univocally defined) psychosomatic syndrome” (de Michelis 2005:249), which could be counteracted through practicing activities like yoga; and 3) a renewed yearning for experiencing the sacred, in part as a result of secularization, which could be done through the yoga practice.

6.4.2.1 ‘Going inward’: Humanistic Values vs. Spiritual Values

At the end of this chapter we need to now take a closer look at the humanistic and spiritual values, which are integrated into yoga, before placing the modern yoga practice and its practitioners in the context of modernization theory,. With regard to sketching the development of the New Age, Heelas (1996) differentiates between the development of the more *conventional* expressivist, the *humanistic* expressivist, and lastly the New Ager (116)¹⁵.

Within the typology of yoga practitioners one can also discern a similar development. For the four different types of yoga practitioners, both *conventional* expressivist, humanistic and spiritual values play a significant role, as is illustrated with how ‘going inward’ is undertaken and experienced. As such, all four types pay attention to their ‘feelings’, and common to all of them is the appreciation of humanistic values like tolerance, acceptance and non-judgement, which are implicitly addressed within the yoga session. These values, in line with the embedded-in-modernity argument, work well within a society that emphasizes pluralistic life styles. At the same time it is possible to go deeper, if one wants to, and to practice yoga as a form of spirituality. The life course perspective, as outlined above, sheds light on some possibilities for the development of this wish to go deeper.

As regards the degree of involvement with the yoga practice, Heelas’ (1996) differentiation between ‘the fully-engaged’ or ‘fully-fledged’ type, the ‘serious part-timer’ and the ‘casual part-timer’ is useful (p.118). Accordingly, the first type

¹⁵ Heelas (1996) characterizes other socio-cultural developments as having developed along this spectrum: the therapy field, the management-training field, the field of education, the medical field, religion, and lastly the field of wealth accumulation.

has devoted his/her life to the New Age and as such to the spiritual quest. The second type might be serious about whatever New Age ideas s/he is engaged with, but they are incorporated only into parts of the individual's life. The third type is characterized by a 'consumerist outlook' and curiosity about the New Age, without giving much importance to the ideas of self-spirituality. In conclusion, "[t]he casual part-timer, then, treats what is on offer as something akin to their other – equally in/significant – consumer activities" (Heelas 1996:119).

The four types of the typology of yoga practitioners find their equivalent within the above typology of New Agers. As such, the Yogi resembles 'the fully-engaged' type, the Self-Helper fits the description of the 'serious part-timer' and the Explorer could either be a 'serious' or a 'casual' part-timer, while the Exerciser, as with regards to only the spiritual dimension, however, is more of a 'casual' part-timer. With respect to the Exerciser it is important to add that insofar as the physical and mental benefits are concerned, this type can still be 'seriously' engaged.

Spirituality comes into play when the yoga practitioner places the humanistic view of life into a larger framework of ultimate meaning. As the four types show, it is possible to incorporate only some of yoga's spiritual dimension, or all of it into one's life. The key is that, as part of the yoga practice, one is not required to become a 'member' of this type of spirituality. While 'membership' is not required, the individual who embraces the yoga spirituality nevertheless oftentimes voluntarily modifies his life style to the overall tenets of this spirituality, e.g. one's nutritional and other life style habits. Moreover, it is also possible that the yoga practice complements one's prior kind of religious / spiritual belief in one form or another. As one can see, for Angelika (a 'Self-Helper') this means that she sees some parallels between the meditative parts of both the yoga practice and a Protestant church service. Both allow her to create a connection to 'her' god, which stems from the Christian tradition. For Erika (a 'Yogi'), to cite another example, practicing yoga has helped her to deepen her belief in god, which was originally based within the Christian tradition, but now even 'transcends' that one.

I have such a deep faith, not necessarily found through yoga, but yoga played a very influential role for my belief to deepen and to become stronger. [...] I have to say, through this yoga story, now, everything has gotten a much deeper significance, i.e. it has become more firm. Clearer. And now nobody can shake this anymore. I also live in a house with a woman who, who, I always say that that is some kind of religious sect, she is a member of some kind of free church, and she always wants to persuade me to believe in god. I leave that be, that is very difficult for me, and I also see, what happens with those kind of people, who really believe that they are the only one's who've got it right, this haughtiness of 'the always right ones'. And I so don't care, if someone is devoted to Buddha, or Shiva, or Allah, or whomever. I can call this god. For me that is, that contains everything. And I like that. And yoga strengthened this. I have to say that. There are no more doubts, it is all clear now. And I am so grateful for that.

Descriptions of spirituality and religious belief like this illustrate how the 'subjective turn to the self' is affecting traditional religiosity. This means that within traditional religion, or 'life-as' religion, there is increasingly the possibility to create a connection to the divine also from within.

In order to explain the shift from the 'serious part-time yoga practitioner' to the 'fully-fledged yoga practitioner', one can here, in addition to the description of this development above, make use of the concepts 'self-development' and 'self-realization'. As explained above, 'self-development' is a key element within the yoga practice. By learning how to gain control over one's body, one simultaneously learns to control one's mind, and, hence, one can change and grow as a person. 'Self-development' therefore implies a sense of 'self-improvement'. At the same time, 'self-development' is always related to 'healing', such as from social conditioning and from emotional wounds, and it aims at bringing body, mind and spirit into harmony (Clarke 2006). This aspect is radicalized when it comes to 'self-realization'. What distinguishes the humanistic expressivist, then, from those who consider themselves spiritual is that the goal of the former is self-development, while the goal of the latter is self-realization. However, as Heelas (1996) argues with regards to the New Age, "[i]t is but a step from self-development to Self-actualization, the step (naturally) involving the introduction of the spiritual to the dynamic of becoming all that one can be" (p.116). It is important here to point out that, throughout India's history of the 'realization' theme its semantic content has been manifold. Here de Michelis (2005) notes,

[a]s is well known, ideologies and popular discourses are propagated on the wings of so-called 'buzzwords', the boundaries of which most of the time remain vague

and the contents ill-defined. But they become ‘buzzwords’ precisely because, while their semantic content proves somehow very attractive and central in relation to the perceived needs of the users, they are also unspecific enough to be used as umbrella terms for quite different yearning and programmes. This is precisely what happened with ‘God-‘and ‘Self-realization’. (P.130)

Suffice it to say, for the sake of the context of this thesis, that for the individual yoga practitioner who seeks ‘self-realization’, the goal is to ‘realize’ a divine entity, or, in the [vague and thus fitting] words of one of my interviewees, “to feel that there is more to life than what one thinks in everyday life”, through the yoga practice and self-reflection.¹⁶ As such, ‘self-realization’ is brought about when the individual reaches ultimate spiritual attainment – through being healed in his/her totality, through being made ultimately ‘whole’ (de Michelis 2006:186). Personal growth can thus lead to ‘self-realization’. The degree to which the yoga practitioner practices yoga as a form of spirituality or life philosophy at the same time effects the ways in which the individual sees herself. That means that the more the individual ‘surrenders’ to the divine, the less the importance put on ‘improving’ or ‘changing’ herself. As Matthias (a ‘Yogi’) puts it:

And, not that god is something that is up there, but god is within us. Right, it is, eh, everybody, we, with all our limitations, with all our, eh, mistakes and humanness, that is exactly the plan. And god is not, so to speak, the complex, perfect ‘Up-There’, but it is precisely the complex, perfect with all the mistakes in us. And Yogi Badjhan says that, too: ‘If you can’t see god in all, you can’t see god at all.’ Yes, and this is a difficult realization, which, however, became very clear to me in this moment. Right, that that, that all the experiences which we make, the positive and the negative one’s, belong together, and, eh, create a whole, and that we learn and develop ourselves through that.

With regard to the typology of yoga practitioners, it is the Yogi for whom self-realization is of importance.

¹⁶ One different modern interpretation of the concept of self-actualization can be found in its relation to the work sphere. Rose (2000) argues that the notion of ‘self-actualization’ has become a central element within the modern world work sphere. This means that it has become to constitute a social value: “anyone not disposed to develop his or her full potential could be left in no doubt as to what would be thought of them in the new social order” (Rose 2000:205). He traces the concept of ‘self-actualization’ back to philosophical Marxism and to, later on, Abraham Maslow’s doctrine of universal human needs. The former links this idea to “spontaneous creativity and sensuous enjoyment of existence” in contrast to rational, capitalist industrialism (Rose 2000:205). The latter points to self-actualization as being a natural need once all other biological needs have been met. As such, in the modern work world, performance increases when the concept of self-actualization is introduced into one’s work. At the same time Rose (2000) argues that those people, who have adopted the doctrine of self-actualization as a value, might look for work environments that share the same value, at the cost of earning less money. This, in turn, might increase these types of work environment, which might lead to an overall stabilization of the economic order.

The spirituality described with regard to the typology of yoga practitioners fits within the concept of the 'spiritualities of life'. In line with this is the notion of spirituality as a 'religion of the true self' (Clarke 2006). Characteristic of this type of spirituality are its inner-directedness or its internal focus and its direct nature of religious experience. Therefore, rather than awaiting paradise when one is dead as proclaimed by traditional western religion, this spirituality allows for full self-realization in the present. As a result, this subjective spirituality does not necessarily entail a withdrawal from society, but instead might foster a sense of engagement. Some of my respondents have said they like the idea of their self development and self transformation having a positive impact on one's environment. This idea of world transformation as self-transformation, according to Clarke (2006), is another feature of the 'religion of the true self.'

6.5 Summary

So far we have highlighted the meaning of yoga within the different life courses of the yoga practitioners, and within the larger social context. I have argued that the life paths of the practitioners are largely responsible for the ways in which yoga is being practiced, to what degree it is integrated into the individual's life course, and the role its philosophical and spiritual dimension plays for the practitioner. Summing up we can see that the smoother and 'easier' the life course of the individual is, the less s/he is interested in its use as a form of (psycho-) therapy and its philosophical and spiritual dimension, and the more the physical and mental exercise and relaxation aspects are relevant, as well as the interest in exploring oneself. Conversely, the more 'difficult' and challenging the life course of the practitioner is, i.e. interspersed with negative and/or critical life events and transitions, the more there is the likelihood of yoga being a coping strategy to better deal with these 'issues', and the more the philosophical and spiritual dimensions are emphasized and integrated into the person's life. The motives and reasons to practice yoga thus differ for each type. While for the Exerciser the motivations and reasons to practice yoga remain always on the physical and mental benefits level, for the other three types the motivations to practice yoga may gradually change into practicing yoga for reasons that increasingly

emphasize self-reflection and hence evoke changes in one's life. The metaphor 'close friends' illustrates this relationship between yoga and the life course.

By examining the location of yoga within society, by explaining the popularity of yoga with the help of the 'reaction to modernity' and 'embedded within modernity' theses, and by shedding light on how humanistic and spiritual values alike inform the modern yoga practice, I have illustrated the meaning of yoga within the larger social context. In conclusion I have argued that the modern yoga practice, while facilitating a reaction to modernity, at the same time embodies and propels characteristics of modernity. It is a 'product' by and for modernity. At the end of this thesis I am now presenting an analysis of the four modern yoga types in view of the modernization paradox as put forth by van der Loo and van Reijen (1996).

Chapter 7: Yoga in Light of Modernity

“Cheshire Puss, [...] Would you tell me, please, which way I ought to go from here?”
“That depends a good deal on where you want to get to,” said the Cat.
“I don’t much care where –” said Alice.
“Then it doesn’t matter which way you go”, said the Cat.
“ – so long as I get *somewhere*,” Alice added as an explanation.
“Oh, you’re sure to do that,” said the Cat, “if you only walk long enough.”

- Lewis Carol, *Alice’s Adventures in Wonderland*

The previous chapters have dealt with the practice of yoga and its meaning for the practitioner in modern day Germany, yoga being used, in this sense, as a possible representative for an alternative form of spirituality. These chapters illustrated that there are many different pathways to yoga and yoga pathways, and that the way in which yoga is practiced in contemporary Germany offers the individual practitioners strategies to better manage their living conditions and to possibly recreate their biography with regards to life in modern society. Yoga can thus be considered both a ‘coping strategy’ for certain problems only and also an entire way of life for individuals in modern German society. I have illustrated that the yoga practice is therefore a ‘practice forward’, aiding individuals in (re-) constructing their biography and life course. As such, the types the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi are comprised of individuals for whom modern life presents challenges to varying degrees, which are attended to via their yoga practice. Since one of the key characteristic of practicing yoga is the practice of ‘going inward’, yoga, at the same time, is part of the ‘subjective turn’ that is so typical for modern society. This partially explains the popularity of yoga in Germany.

But how exactly does practicing yoga relate to the challenges of ‘modernized’ life? And does the yoga practice go along with the individualization of society, because it is something that can be practiced on your own? In this final chapter I examine these questions with regard to modernization theory as put forth by van der Loo and van Reijen (1997).

7.1 Modernization and Yoga

Modernization is a tightly woven net of individualization, rationalization, differentiation and domestication processes (van der Loo and van Reijen 1997). That German society has been subject to these processes is evident (Beck and Beck-Gernsheim 2001; Kohli 1988; Weber 2001). Evident, too, is the increasing popularity of body-mind-spirit activities and the wellness-trend at large, as I have illustrated in earlier chapters. Within the context of the present study I would now like to, in conclusion, show how the yoga practice relates to this increasingly modernized society.

7.1.1 Yoga as an Individualized Form of Spirituality and Life Philosophy?

Let us recall: Individualization, generally speaking, refers to the break-up of traditional forms of social bonds and commitments. This means, that the actions of individuals are no longer necessarily bound by certain traditions, and that, instead, individuality becomes socially institutionalized (Kohli 1988). This leads to the institutionalization of the life course of individuals, as represented by the sequential and chronologically ordered course of events in one's life (e.g. entry into school, marriage, job market). As such, as Kohli (1988) points out, the institutionalization of individuality and the institutionalization of the life course run parallel to each other. At the same time, there are nowadays tendencies towards a de-institutionalization of the life course, as can be seen in the ways that traditional forms of family life have broken up and changed into different forms of community. As a result of the de-institutionalization of the life course, the necessity of designing one's own subjective life becomes once more institutionalized and thus radicalized: The individual's biography is increasingly constituted of an individualistic and active narrative (Beck and Beck-Gernsheim 2001). Individualization therefore happens on two levels: the macro (social) level and the micro (individual) level.

Directly related to these individualization processes are differentiating processes, whereby social organizations and institutions change in form and character by splitting into many different sub-organizations and institutions. As a result of this,

individuals are forced to engage with many different places and groups. While on the one hand this might lead to ‘shallower’ and more superficial relations, on the other hand, it provides the possibility for individuals to create ‘other’ meaningful social nets, where they find and form new yet in a sense still ‘traditional’ ways of community (Giddens 1991). The concept of ‘new’ yet ‘traditional’ forms of community implies that they are centred around ‘new’ activities / ideas, but carried out with essentially traditional ‘communal’ characteristics, like the regulation of meetings and a sense of commitment. The ‘body-mind-spirit’ activities, which integrate alternative forms of spirituality, are part of these new forms of community, as they offer solutions to the conflicts that come with modernization, particularly rationalization.

Returning to the yoga practice, one can see that in practice and theory it runs parallel to the subjectivization and individualization of society at large, while illustrating at the same time the individualization within the religious sphere. In their assessment of individualism and commitment in U.S. American life, Bellah et al. (1985) refer to a form of radical religious individualism that is reminiscent of the ways some members of the various types of yoga practitioners describe their spirituality. ‘Sheilaism’, for example, is the religion of Sheila Larson,

[...] a young nurse who has received a good deal of therapy” and who describes her spirituality like this: “I believe in God. I am not a religious fanatic. I can’t remember the last time I went to church. My faith has carried me a long way. It’s Sheilaism. Just my own little voice’. (P.221)

Cassie Cromwell, another interviewee of Bellah et al.’s (1985) study, says

I am a pantheist. I believe in the ‘holiness’ of the earth and all other living things. We are a product of this life system and are inextricably linked to all parts of it. By treating other living things disrespectfully, we are disrespectful of ourselves. Our very survival depends on the air ‘god’, the water, the sun, etc. (P.234)

Bellah et al. (1985) point out that “[c]ommoner among religious individualists than criticism of religious beliefs is criticism of institutional religion, the church as such” (p. 234). Therefore, churchgoers are considered hypocritical, as they do not seem to act according to what is being preached in the church.

One can find similar views within the typology of yoga practitioners. Both members of the Explorer, the Self Helper and the Yogi have expressed their disappointment and criticism with the 'church'. Moreover, all types, who consider yoga, to a smaller or larger degree, something spiritual, are critical of an 'exclusive' religion, and they are more apt to see 'God' in many ways, 'the divine' being part of the 'perennial' nature of this type of spirituality. The Explorer, the Self-Helper and the Yogi thus draw their ideas of 'God' or the 'divine' from many directions, if not most often from 'within'. Modern Yoga thus corresponds to the individualization which is happening to the religious sphere of society.

As an activity that combines physical fitness and relaxation with the option of linking it to a larger framework of making sense of the world, the modern yoga practice, as it has become institutionalized, fits perfectly into a society that is increasingly fragmented via the forces of individualization and that increasingly places an emphasis on individual versus group agency. This is so because, de-contextualized as it is from its Indian background, practicing yoga in itself requires no commitment to any specific community, let alone to any doctrine (even though voluntary commitment to a group, or a specific teaching may still be the case). In this sense, one can say that the modern yoga practice, as an institution, is individualized in itself, i.e. it is largely detached from its traditional spiritual background and commitments in that its practice and spiritual dimension have been adapted to the modern West.¹ And, one can further argue that the individual, who practices yoga, possibly lives quite individualistically: Anybody can do it, at any time, alone or in a group - depending on how it fits best into one's daily life, and according to one's various needs. The four yoga types confirm this.

But at the same time the yoga practice, on a therapeutic level, is oftentimes applied in ways that alleviate specific problems due to individualization, such as to better cope with feelings of stress due to increased performance pressure, and, as a 'practice forward', it helps one shape and re-construct one's life course and biography. As such one can argue that it is *an individualized solution to problems*

¹By institution I mean that yoga has become an established activity in society and culture.

due to individualization. As de Michelis (2005) puts it with regards to her analysis of the development of modern yoga in the West:

[...] MPY [modern postural yoga] starts to emerge as the ultimate system of psychosomatic self-help. Yoga can then be seen as a comprehensive tool for self-improvement and healing, potentially suitable for self-ministration in total autonomy from institutional and societal control, purely on the basis of individual choice, taste or need.” (P.211)

With regard to the typology of yoga practitioners one can see that all four types practice yoga in order to combat feelings of stress, and in order to better deal with every day life. In particular for the Self-Helper and the Yogi, moreover, the yoga practice is a major tool in designing and re-creating their biography, as it provides them with a worldview within which they can better understand their lives.

Moreover, the yoga practice fits perfectly into a society that has largely eroded the plausibility structures of traditional religion. It thus addresses the rationalization paradox of society, for when it is practiced as a spiritual path, it is precisely this dimension of yoga that facilitates the ‘re-enchantment’ of the world: because it introduces the possibility of having a mystical religious experience, via more of a ‘common-sense’ approach, i.e. one that reconciles rationalization and ‘irrational’ ways of meaning making, such as traditional ‘religion’, through direct experience of the divine via the body, thus making the practitioner an ‘epistemological individualist’² (Woodhead and Heelas 2005:21).³ Yoga then provides an avenue to counteract the forces of rationalization, by providing a spiritual framework that

² On this note, it is also interesting to see how the experience of practicing yoga can only be understood by fellow yoga practitioners. Concerning this Strauss (2005) argues, “For yoga practitioners, the benefits gained through yoga practice can be fully understood only by someone who shares those practices [...] Although there are a plethora of classical texts on the philosophy of yoga, and countless popular ‘how-to’ guides for all levels of aspiring yogis, yoga remains a form of embodied knowledge, which no amount of reading or telling can impart. Only actual bodily engagement – ‘doing yoga’- can provide the sensory and muscular memories that are essential to realizing the benefits of this practice. Indeed, I argue that yoga provides an increasingly widespread ‘technique du corps’ ([...] bodily techniques) for coping with the stresses of everyday life under the terms of late modernity. In this sense, yoga fills the same role as many other bodily practices, such as aerobics, jogging, tai chi, or organized sports.” (P.10-11)

³ In this sense present-day religiosity in societies of North - Western Europe can be interpreted "as a post-secularization phenomenon, the product of the same processes that caused secularization in the first place (pluralisation, individualization and rationalization)" (Kim Knibbe 2007:8). This is a development that van der Loo and van Reijen (1997) point to in their modernization paradox. In particular, this post-secularization phenomenon is closely linked to individualization and the general subjective turn in western cultures.

is compatible with the more rationally and scientifically minded people in the West.

Within the typology, this was also often expressed through the comfort the individual finds in not having to commit to anyone spiritual belief, yet being allowed to take those bits and pieces of the spiritual dimension that fit well into one's 'modern' worldview. On this note, Matthias, a member of the 'Yogi', says about his choice of yoga as a spiritual practice:

And it was, it was straight away clear that it should be a kind of spirituality, which, which doesn't evangelize, which doesn't want money from me, which is definitely tolerant towards other religions, and, eh, philosophies, directions of thought, and, which is also relatively un-dogmatic.

It is the idea of tolerance toward other worldviews and the absence of dogma that fits well into an increasingly pluralized society, and that is characteristic of it.

7.1.2 Individualized Yoga as a Form of Community?⁴

I have illustrated that the yoga practice as an institution can be considered individualized. Another reason why it perfectly fits into modern, capitalist society, moreover, is illustrated by the way in which the yoga 'scene' uses capitalistic means, like marketing, in order to exist.⁵ In this case one could argue that this

⁴ The concept of community carries many different meanings. To elaborate on these would exceed the scope of this thesis. For the purpose of this study I am using the term 'community' in its basic meaning as a form of social togetherness.

⁵ As regards this point, research on the 'Healthy Living' media is of interest. The 'Healthy Living' media focuses on the interconnectedness of self, society and the natural world. As a result of this one can observe the emergence of a 'sustainability culture'. It functions as a sort of 'church', i.e. through the texts - it promotes personal development, environmental living, socially responsible capitalism and alternative health. It is based on certain values and beliefs about how one should live in the world, and as such it has a spiritual element - one could also call this a 'spirituality of sustainability'. As such, one can argue that "'Healthy Living' media construct a solution to the disenchantments of modern Western and global life by roping together a mélange of practices, beliefs, traditions and products that are signified as natural, healthy, sustainable, and socially responsible into an overarching dialogue about living consciously and the need to repair and to heal the world of its suffering through the work of the individual. This emergent system of values and beliefs and its 'heal-yourself-to-heal-the world' approach operates as a code of ethics" (Monica Emerich 2006 conference paper) - a type of spiritual life based on ideals of a sustainable world. At the same time, though, Emerich (2006) points out that the 'Healthy Living' media stays within the capitalistic economic order: "This bridging of moral right with consumer might is one possible way to break down consumer resistance to the practices of sustainability, so that these appear less like a sacrifice and more like a deposit in the bank of self-interest" (Emerich 2006). This concept fits well into the 'paradox of modernity', as described by van der Loo and van Reijen (1997). On one hand, individuals are searching for ways to cope with the challenges of modernity,

might lead to a commodification of certain values and paradigms, such as those that are linked to spirituality and religiosity – themed accordingly “to buy oneself peace of mind”.⁶ Within my interviewees, however, I could not discern this development.

The Yoga practice has thus become an institution in a way in which it perfectly fits into modern society. However, as an individualized ‘institution’ it presents only one side of the coin. The other side of the ‘yoga coin’ embodies quite the opposite. For from the micro perspective, i.e. from the perspective of the yoga session itself, it is clear that those classes that incorporate a bit of the yoga philosophy and spirituality emphasize at the same time the interconnectedness of everything: the connection of the self to a higher ‘something’ and the connection of body, mind and spirit. As such, implicit in the yoga philosophy as taught in the modern western context is a certain code of ethical behaviour, such as compassion, sympathy, and modesty. In this sense, then, while the yoga practice as an institution fits into modern society and while it facilitates and eases modern, individualized living, it aims at the same time, ultimately, at the merging of the self with the whole (such as via mediation), i.e. at realizing the interconnectedness of everything and hence acting according to this. Therefore it propagates values that emphasize collectivity, as well as sustainability, by supporting a focus away from material goals to immaterial goals.

This is illustrated via the activities of yoga classes that go beyond the mere yoga session. Many classes, for example, organize regular get-togethers outside of the yoga class room, during which the students have the chance to get to know each other better and spend time together. Oftentimes, too, the yoga students (such as those who practice Hatha Yoga plus Yoga Nidra) may gather for a cup of tea right after the class in order to chat with each other and spend some time together. Moreover, the life histories of the members of those types of yoga practitioners, for whom the spiritual and philosophical elements do play a certain role, emphasize their interest in community and companionship, as well as immaterial

but on the other hand, ethical guidelines like those espoused by the ‘Healthy Living Spirituality’ make use of exactly the same aspects that cause these challenges, namely more individualized and consumerized versions of living.

⁶ Here it is important, nevertheless, to consider the motives of the yoga ‘scene’ to further judge this.

values. With regards to the Explorer, the Self-Helper and the Yogi we have seen that they are very much embedded in their social life, and that they are increasingly interested in downsizing their life styles and placing less value on material things.

Therefore, they do not at all resemble the desperate, lonely and meaning seeking individuals who are often described by modernization and individualization theorists. Neither do they resemble the self-centred, narcissistic individual, described by certain critics of individualization and subjectivization (Lasch 1979). For while the subjective turn in society emphasizes finding meaning via one's unique subjectivity, this does not necessarily lead to an increased selfishness amongst the individual. Rather, as regards subjective-life spirituality, it "[...] is 'holistic', involving self-in-relation rather than a self-in-isolation" (Woodhead and Heelas 2005:11).⁷

The notion of relationality is also an integral aspect of the yoga practice since a further characteristic of practicing yoga is intimate disclosure, i.e. sharing oneself with others and expressing oneself to others, while in class, as well as outside of this setting. The four yoga types illustrate this point well: As I have described above, a key element within the yoga practice is the possibility for self-development and self-improvement. This is, however, always related to one's relation to others. According to the four types, the yoga practice helps them become more balanced in order to have better relations with others, to enhance the quality of one's relationships with family, friends and within one's work environment, and to be a more 'authentic' human being. As such, some of my informants have mentioned that getting to know themselves better and learning to be more 'true' to themselves has changed their relationships with others in that

⁷ In light of this, Dillon and Wink's (2003) study of the level of religiousness and spirituality in the second half of the adult life cycle and its implication for the social life is relevant. The findings of the researchers (based on longitudinal interview data from a cohort of Americans born in California in the 1920s) show that religiousness and spirituality play an increasing role for the studied individuals in their later lives (fifties to seventies), for both men and women. Moreover, contrary to cultural analysts who argue that increased spirituality within U.S. Americans is accompanied simultaneously by a more narcissistic life style that leads away from activities related to the community, Dillon and Wink's findings do not show that when spirituality is linked to systematic practices it fosters a more narcissistic life style. Rather, both religiousness and spirituality are associated with generativity and altruism as through participation in everyday activities.

while they might have less ‘friends’ than before, to them the friendships which they have now are more meaningful and real than the ones previously. The argument of critics of the subjective turn in society, that subjective well-being culture fosters a narcissistic and consumerist self does therefore not hold true with regard to the yoga practice as described above. What might appear at first sight as narcissistic, i.e. the in-depth occupation with one's self, is only one step within the longer journey towards living a meaningful life with meaningful social relations, where the community continues to play an important role.

The fact that the yoga practitioners increasingly begin to downsize, or begin to think about downsizing their life styles, also sheds light on the paradox that comes with the domestication of society: For it illustrates the need and wish of individuals to get away from their ‘complex’ life styles (i.e. one that is inundated with too many appointments etc.) and their many dependencies on material and technical goods, by finding happiness through ‘authentic’ relations and in sole conjunction of body, mind and soul.

7.1.3 Conclusion

In sum, then, the yoga practice, in line with the modernization paradox, is a two-sided coin: as an institution, it is individualized and it fits into an individualized society that is characterized by ‘flexible capitalism’. Because it eases the ‘pains’ that come with modern life, it not only facilitates but in a sense it possibly fosters modern, individualized ways of living. On the individual, micro level, however, there is a focus on the collective and community, as put forth by the yoga teachings and the atmosphere in the yoga class. Rather than ‘doing your own thing’, authentic relations between individuals are emphasized. As the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi show they not only value meaningful relations outside of the yoga session, but they also care for those that are created through the yoga class. The yoga practice on the micro level, then, counteracts the potential break-up of social bonds, accompanied with possible increasing social isolation, as a result of individualization and differentiation and it leads to new forms of community. As such, in content and character the yoga practice, on the macro and micro level, is a perfect illustration of the contradictory developments

with regard to the differentiation of society, because it shows how certain worldviews that are contradictory to those propagated by individualization and differentiation are becoming institutionalized and embedded in precisely this modernized society. This then illustrates how modernization, while closing certain doors to traditional community life, at the same time opens different doors for redefining meaning and community.

But the yoga practice also counteracts processes of rationalization by addressing the question of ‘meaning’ and offering a plausibility structure that is compatible with modern worldviews. This means that rather than listening to an outside ‘transcendent’ voice for (spiritual) guidance, the yoga practitioner is encouraged to go ‘within’, and it corresponds to modern ideas of independence and freedom of choice. And precisely because it involves the body, mind and spirit, the yoga practice propagates a ‘holistic’ worldview, counteracting consequences of domestication. As a result, as the Exerciser, the Explorer, the Self-Helper and the Yogi show, they gain an awareness of going ‘with’ nature, rather than against it.

Finally, the degree to which the yoga practitioner integrates the practice into his/her life sheds light on the two sides of the ‘yoga coin’. For the four different yoga types illustrate that the yoga practitioner lives (to a certain degree) individualistically (and ‘rationalized’) only as long as she has not ‘converted’ to yoga as a life philosophy or spirituality. As long as only some elements of the spiritual dimension of yoga are concerned, it is possible to integrate them into one’s ‘modern’ life without further ado. But when one lives increasingly according to the yoga philosophy and spirituality, one is no longer partaking in the rather ‘un-committing’ part of yoga, but one changes one’s life style according to the yoga philosophy and spirituality and one becomes through this automatically committed and involved in a collective effort and with one’s yoga community – this, then, is a development again towards more traditional ways of community and religious life, even though it might not stem from Germany – yoga being an imported cultural commodity. In a sense, then, one can argue that the yoga practice offers the individual at any given time within his/her life tools for dealing with his/her respective needs during that time. For as we have seen, the different yoga types show that the yoga practice is a reaction to critical biographical

points/periods that are on one hand possibly results of the individualization, rationalization, differentiation and domestication of societal structures, but that are on the other hand also simply related to the trials and tribulations of human life in general.

7.2 Final Remarks Concerning the Future of Yoga and Yoga Research

Looking to the future, it is hard to say whether the yoga ‘boom’ is just a passing phenomenon, or if it will strike permanent roots in Germany. Much suggests that the latter is happening, especially in light of the increasing focus on ‘wellness’ in general. And regardless of its permanence or impermanence, individuals like the Self-Helper and the Yogi are likely to not be affected by this.

This study contributes to conceptualizations of the link between modern life courses in Germany and alternative forms of spirituality. Through the typology of yoga practitioners I have illustrated that the yoga practice provides a means for individuals to better cope with the challenges of modern life. By looking at the various motivations and reasons for an individual to practice yoga I have shown that especially those individuals, who have had a rather ‘difficult’ life course, tend to embrace yoga as a form of therapy and spirituality, and it might then become a life path. For those individuals for whom yoga has become a life path, i.e. who completely live according to the yoga practice, it thus presents a solution to the problems experienced. Those individuals, on the other hand, who have had rather ‘smooth’ life styles, tend to employ yoga as a form of fitness and wellness activity, and as a tool for self-reflection. In each case, the yoga practice thus facilitates an action alternative for the individual. The interest in yoga, moreover, is directly related to modern life. This is so because it allows individuals to practice modern values such as the focus on oneself and to go ‘inward’, but at the same time it supports the need and interest in community.

As regards future sociological research on the meaning of yoga for individuals in modern German society, several aspects of the present study need to be taken up and further solidified. For example, further larger scale research needs to be

conducted to provide more empirical evidence for my proposed claim – that certain life paths lead to certain yoga paths. Here it would be good to closely examine and systematize the negative/critical life events of individuals in order to further establish their concrete relationship with the social and cultural consequences of modernization. In this regard it would be interesting to examine my proposed typology in the context of certain age groups and certain careers only. That way the typology of yoga practitioners could be further confirmed and expanded, which would contribute to life course research at large. Another important aspect, which has not been taken up in this study, regards the agency-structure problem concerning the relationship between the yoga student and his/her teacher. Here it would be interesting to see how this relationship influences the individual's integration of yoga into his/her life, and hence his/her self- and life perception. Many more questions could be asked - I have attempted to give answers to some.

References

- Adam, Barbara. 1996. "Detraditionalization and the Certainty of Uncertain Futures." Pp. 134-148 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Aranya, Swami H. 1983. *Yoga Philosophy of Patanjali*. Albany, NY: SUNY Press.
- Augenstein, Suzanne. 2002. "Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht." Doctoral Dissertation, Universität Essen.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bauman, Zygmunt. 2000. "Postmodern Religion?" Pp. 340-41 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- . 1996. "Morality in the Age of Contingency." Pp. 49-58 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Beck, Ulrich and Elisabeth Beck-Gernsheim. 2001. *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. Trans. Patrick Camiller. London: Sage.
- . 1996. "Individualization and 'Precarious Freedoms': Perspectives and Controversies of a Subject-Orientated Sociology." Pp. 23-48 in *Detraditionalization: Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Paul Heelas, Scott Lash and Paul Morris. Malden, Mass.: Blackwell Publishers.
- Beckford, James A. 2000. "Religion, Modernity and Postmodernity." Pp. 404-5 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*. 1992. Ed. Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Bell, Daniel. 2000. "The Cultural Contradictions of Capitalism." P. 376 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- . 2000a. "The Return of the Sacred? The Argument on the Future of Religion." Pp. 471-75 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Bellah, Robert N., Richard Madson, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton. 1985. *Habits of the Heart. Individualism and Commitment in American*

Life. Berkeley: University of California Press.

Bellah, Robert N. et al. 1985. "Religion." Pp. 219-49 in *Habits of the Heart. Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.

Bellah, Robert N. 1970. "Religious Evolution" in *Beyond Belief. Essays on Religion in a Post Traditional World*. New York: Harper and Row.

Berger, Peter L. 2000. "The Social Reality of Religion." Pp. 85-86 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 2000b. "The Heretical Imperative. Contemporary Possibilities of Religious Affirmation." Pp. 333-35 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 1999. "The Desecularization of the World. A Global Overview." Pp. 1-18 in *The Desecularization of the World. Resurgent Religion and World Politics*, edited by Peter L. Berger. Washington, D.C.: Ethics and Public Policy Center: William B. Eerdmans.

---. 1967. *The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion*. Garden City, NY: Doubleday.

Berger, Peter L., Brigitte Berger and Hansfried Kellner. 2000a. "The Homeless Mind. Modernization and Consciousness." Pp. 134-35 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

Berger, Peter L. and Thomas Luckmann. 2007. *Die Gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Trans. Monika Plessner. 21st ed. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Bochinger, Christoph. 1995. *"New Age" und Moderne Religion: Religionswissenschaftliche Analysen*. Gütersloh: Chr. Kaiser Gütersloher Verlagshaus.

Brandt, Steffen. 2004. "Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieblichen Setting. Eine Längsschnittstudie über die Psychologischen Auswirkungen des Yoga und des Autogenen Trainings." Master Thesis, University of Potsdam.

Bruce, Steve. 2000. "Religion in Britain at the Close of the 20th Century: A Challenge to the Silver Lining Perspective." P. 141 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 1995. *From Cathedrals to Cults*. Oxford: Oxford University Press.

- Burke, Peter J. 1996. "Social Identities and Psychosocial Stress." Pp. 141-174 in *Psychosocial Stress. Perspectives on Structure, Theory, Life-Course, and Methods*, edited by Howard B. Kaplan. San Diego: Academic Press.
- Campbell, Colin. 1996. "Detraditionalization, Character and the Limits to Agency." Pp.149-169 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Cartwright, Sue and Cary L. Cooper. 1996. "Coping in Occupational Settings." Pp. 202-219 in *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*, edited by Moshe Zeidner and Norman S. Endler. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Casanova, José. 2000. "Public Religions in the Modern World." Pp. 363-64 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Chalupa, Martina. 2001. *Warum ist Wellness wichtig? Motivationen und Konsumverhalten*. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Clarke, Peter B. 2006. *New Religions in Global Perspective: A Study of Religious Change in the Modern World*. London: Routledge.
- Clausen, John A. 1986. *The Life Course: A Sociological Perspective*. New York: Prentice-Hall.
- Costa, Paul T., Jr., Mark R. Somerfield, and Robert R. McCrae. 1996. "Personality and Coping: A Reconceptualization." Pp. 44-61 in *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*, edited by Moshe and Norman S. Endler Zeidner. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Cox, Harvey. 1995. *Fire from Heaven: The Rise of Pentecostal Spirituality and the Reshaping of Religion in the Twenty-First Century*. Cambridge: Da Capo Press.
- Crook, Steven et al. 1992. *Postmodernization. Change in Advanced Society*. London: Sage.
- Dalman, I. and Soder, M. 1994. "Offene Weite. Das Menschenbild des Patanjali." *Viveka – Hefte für Yoga* 1: 40-45.
- Das Gupta, S. 1987. *Yoga as Philosophy and Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Davie, Grace. 1994. *Religion in Britain since 1945: Believing without Belonging*. Oxford: Blackwell.
- De Michelis, Elizabeth. 2004. *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London: Cassell Continuum.

- Deutzmann, Hans. 2002. *Yoga als Gesundheitsförderung. Grundlagen, Methoden, Ziele und Rezeption*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Dey, Ian. 1999. *Grounding Grounded Theory. Guidelines for Qualitative Inquiry*. London: Academic Press.
- Dhanaraj, H. 1981. "Personal Goals in Following Hatha Yoga." *Yoga Mimamsa* 1-2 (20):105-09.
- Dillon, Michelle. 2003. "The Sociology of Religion in Late Modernity" in *Handbook of the Sociology of Religion*, edited by Michelle Dillon. New York: Cambridge University Press.
- Dillon, Michelle and Paul Wink. 2003. "Religiousness and Spirituality: Trajectories and Vital Involvement in Late Adulthood" in *Handbook for the Sociology of Religion*, edited by Michelle Dillon. New York: Cambridge University Press.
- Dobbelaere, Karel. 1981. *Secularization*. London: Sage.
- Dobbelaere, Lilliane Voyé and Karel. 2000. "Roman Catholicism: Universalism at Stake." Pp. 380-81 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Durkheim, Emile. 1995. *The Elementary Forms of Religious Life*. Trans. Karen E. Fields. New York: The Free Press.
- . 1977. *Über die Teilung der Sozialen Arbeit*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- . 1952. *Suicide*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Ebert, D. 1986. *Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation*. Stuttgart: Fischer.
- Eder, Klaus. 2002. "Europäische Säkularisierung – Ein Sonderweg in die Postsäkulare Gesellschaft? Eine Theoretische Anmerkung." *Berliner Journal für Soziologie* 12.
- Elder, G.H. 1985. "Perspectives on the Life Course" in *Life Course Dynamics: Trajectories and Transitions, 1968-1980*, edited by G.H. Elder. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Elder, Glen H., Jr., Linda K. George, Michael J. Shanahan. 1996. "Psychosocial Stress over the Life Course." Pp. 247-292 in *Psychosocial Stress. Perspectives on Structure, Theory, Life Course, and Methods*, edited by Howard B. Kaplan. San Diego: Academic Press, Inc.
- Elder, Glen H. and Monica Kirkpatrick Johnson. 2003. "The Life Course and Aging:

Challenges, Lessons and New Directions" in *Invitation to the Life Course: Toward a New Understanding of Later Life*. Ed. Richard Settersten. New York: Baywood.

Elder, G.H. (Jr.), M.K. Johnson and R. Crosnoe. 2003. "The Emergence and Development of Life Course Theory." Pp. 3-19 in *Handbook of the Lifecourse*, edited by J.T. Mortimer and M.J. Shanahan. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Eliade, Mircea. 1973. *Yoga: Immortality and Freedom*. Trans. W.R. Trask. Bollingen Series. Princeton: Princeton University Press.

Emerich, Monica. 2006. "'No More New Age; No Tired Tripartite:' How the U.S. Healthy Living Media is Evolving the New Age to a 'Spirituality of Sustainability'". Conference: 'Religion v. Spirituality? Assessing the Relationship between Institutional Religious Involvement and Personal Religious Experience.' Portland, Oregon.

Feuerstein, Georg. 1998. *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott, Arizona: Hohm Press.

Friese, Susanne. 2004. "Atlas.Ti Einführungskurs. Lernmodul 4: Kodieren." Think Support.Qualitatives Wissensmanagement.

Fuchs, Christian. 2000. "Vorwort" in *Yoga als Gesundheitsförderung. Grundlagen, Methoden, Ziele und Rezeption*, edited by Hans Deutzmann. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

---. 1991. "Die Geschichte des Yoga." *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende*, edited by Berufsverband Deutscher Yogalehrer. Petersburg: Verlag Via Nova.

---. 1990. *Yoga in Deutschland: Rezeption, Organisation, Typologie*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Fuchs, W. 1983. "Jugendliche Statuspassage oder Individualisierte Jugendbiographie?" *Soziale Welt* 34.

Furedi, Frank. 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.

Galbraith, John Kenneth. 1992. *The Culture of Contentment*. London: Houghton Mifflin.

Gecas, Victor. 2003. "Self-Agency and the Life Course" in *Handbook of the Lifecourse*, edited by J.T. Mortimer and M.J. Shanahan. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Geertz, Clifford. 1973. "Religion as a Cultural System." *The Interpretation of*

Cultures. New York: Basic Books.

Gehlen, Arnold. 2000. "Man in the Age of Technology." Pp. 372-74 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

Gehlen, S. 1982. "Veränderung des Selbst-Ausdrucks durch Dauerlaufen und Yoga Übungen. Eine Empirische Studie." Master Thesis, University of Paderborn.

George, L.K. 1993. "Sociological Perspectives on Life Transitions." *Annual Review of Sociology* 19: 353-73.

Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in Late Modern Age*. Stanford, CA.: Stanford University Press.

Glaser, B. and A. Strauss. 1967. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.

Habermas, Jürgen. 1981. *Theorie des Kommunikativen Handelns: Handlungsrationalität und Gesellschaftliche Rationalisierung*. Vol. 1. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Hasselle-Newcombe, Suzanne. 2005. "Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga." *Journal of Contemporary Religion* 20(3).

Heelas, Paul. 2000b. "Beyond New Religious Movements - Towards Spiritual Shopping." Pp. 470-71 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 1999. "Introduction: Detraditionalization and its Rivals." Pp. 1-20 in *Detraditionalization: Critical Reflections on Authority and Identity at a Time of Uncertainty*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.

---. 1998. "Introduction: On Differentiation and Dedifferentiation." Pp. 1-18 in *Religion, Modernity and Postmodernity*, edited by Paul Heelas, David Martin and Paul Morris. Oxford and Malden: Blackwell.

---. 1996. *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization Of Modernity*. Oxford: Blackwell Publishers.

---. 1996a. "On Things not Being Worse, and the Ethic of Humanity." Pp. 200-222 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Morris and Paul Heelas. Oxford and Cambridge, Mass.: Blackwell.

Heelas, Paul and Linda Woodhead. 2005. *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford:

Blackwell Publishing.

---. 2000. "Detraditionalization." Pp. 342-385 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell Publishing.

---. 2000c. "Sacralization." Pp. 429-475 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell Publishing.

Heinz, W.R. 1996. "Status Passages as Micro-Macro Linkages in Life Course Research." Pp. 51-65 in *Society and Biography. Interrelationships between Social Structure, Institutions, and the Life Course*, edited by A. Weymann and W.R. Heinz. Weinheim: DSV.

---. 1992. "Introduction: Institutional Gatekeeping and Biographical Agency" in *Institutions and Gatekeeping in the Life Course*, edited by W.R. Heinz. Weinheim: DSV.

Henrichsen-Schrembs, Sabine. 2002. "A Quest for Spirituality in 20th Century America." Master Thesis, Dominican University of California.

Hervieu-Léger, Danièle. 2000. *Religion as a Chain of Memory*. Trans. Simon Lee. New Jersey: Rutgers University Press.

---. 1992. "Present-Day Emotional Renewals: The End of Secularization or the End of Religion?" in *A Future for Religion? A New Paradigm for Social Analysis*, edited by W.H. Swatos. London: Sage.

---. 1990. "Religion and Modernity in the French Context: For a New Approach to Secularization." *Sociological Analysis* 51:15-26.

Hobsbawm, Eric. 1995. *Age of Extremes*. London: Abacus.

Hoffmann, K. and Unger, C. 1984. "Yoga mit Jugendlichen - Erlebnisse einer Schülergruppe." Master Thesis, University of Hamburg.

Hoffmann-Riem, C. 1980. "Die Sozialforschung einer Interpretativen Soziologie." *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 32.

Huxley, Aldous. 2000. "The Perennial Philosophy." Pp. 392-393 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell Publishing.

Ingersoll-Dayton, Berit, Neal Krause and David Morgan. 2002. "Religious Trajectories and Transitions over the Life Course." *International Journal Aging and Human Development* 55.1: 51-70.

Inglehart, Ronald. 1990. *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton: Princeton University Press.

---. 1977. *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Iyengar, B. K. S. 2005. *Light on Life. The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*, edited by John J. and Douglas Abrams Evans: Holtzbrinck Publishers.

Jameson, Fredric. 1991. *Postmodernism*. London: Verso.

Kaplan, Howard B. 1996. "Perspectives on Psychosocial Stress." Pp. 3-24 in *Psychosocial Stress. Perspectives on Structure, Theory, Life-Course, and Methods*, edited by Howard B. Kaplan. San Diego: Academic Press.

Keat, Russell and Nicholas Abercrombie. 1991. *Enterprise Culture*. London: Routledge.

Kelle, Udo and Susann Kluge. 1999. *Vom Einzelfall zum Typus: Fallvergleich und Fallkontrastierung in der Qualitativen Sozialforschung*. Opladen: Leske & Budrich.

Kellner, Hansfried and Frank Heuberger. 1992. *Hidden Technocrats. The New Class and New Capitalism*. London: Transaction.

Kluge, Susanne. 2000. "Empirisch Begründete Typenbildung in der Qualitativen Sozialforschung." *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research [On-line Journal]*, 1 (1). [http:// qualitative-research.net/fqs-texte/1-00/1-00kluge-d.htm](http://qualitative-research.net/fqs-texte/1-00/1-00kluge-d.htm).

Knibbe, Kim E. 2007. "Faith in the Familiar. Continuity and Change in Religious Practices and Moral Orientations in the South of Limburg, the Netherlands." Doctoral Dissertation, Free University of Amsterdam.

Knoblauch, Hubert. 2002. "Ganzheitliche Bewegungen, Transzendenzerfahrung und die Entdifferenzierung von Kultur und Religion in Europa." *Berliner Journal für Soziologie* 12.

Kohli, Martin. 1988. "Normalbiographie und Individualität: Zur Institutionellen Dynamik des Gegenwärtigen Lebenslaufregimes" in *Vom Endes des Individuums zur Individualität ohne Ende*, edited by Hans-Georg Brose und Bruno Hildebrand. Opladen: Leske und Budrich.

Kohn, Paul M. 1996. "On Coping Adaptively with Daily Hassles." Pp. 181-201 in *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*, edited by Moshe and Norman S. Endler Zeidner. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Kressel, Kenneth. 1986. "Patterns of Coping in Divorce." Pp. 145-153 in *Coping with*

Life Crises. An Integrated Approach, edited by Rudolf H. Moos. New York: Plenum Press.

Lamnek, S. 1995. *Qualitative Sozialforschung, Bd. 1: Methodologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Lasch, Christopher. 2000. "The Culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations." Pp. 338-39 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 1985 *The Minimal Self*. London: Picador.

---. 1979 *The Culture of Narcissim. American Life in an Age of Diminishing Expectations*. London: Norton.

Lazarus, Richard S. 1999. *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

---. 1993. "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future." *Psychosomatic Medicine* 55: 234-47.

---. 1977. "Introduction: Stress and Coping - Some Current Issues and Controversies." Pp. 1-11 in *Stress and Coping. An Anthology*, edited by Alan and Richard S. Lazarus. Monat. NY: Columbia University Press.

Luckmann, Thomas. 2002. "Veränderungen von Religion und Moral im Modernen Europa." *Berliner Journal für Soziologie* 12.

---. 2000. "Shrinking Transcendence, Expanding Religion?" P.142 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

--. 1996. "The Privatization of Religion and Morality." Pp. 72-86 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.

---. 1967. *The Invisible Religion*. New York: MacMillan.

Luhmann, Niklas. 1996. "Complexity, Structural Contingencies and Value Conflicts." Pp. 59-71 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.

---. 1977. *Funktion der Religion*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Luke, Timothy W. 1996. "Identity, Meaning and Globalization: Detraditionalization in Postmodern Space-Time Compression." Pp. 109-133 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and

Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.

MacIntyre, Alasdair. 1985. *After Virtue*. London: Duckworth.

Madsen, Richard. 2002. "Comparative Cosmopolis: Discovering Different Paths to Moral Integration in the Modern Ecumene" in *Meaning and Modernity: Religion, Polity, Self*, edited by Richard Madsen et al. Berkeley: University of California Press.

Marshall, Victor W. and Margaret Müller. 2003. "Theoretical Roots of the Life Course Perspective" in *Social Dynamics of the Life Course. Transitions, Institutions, and Interrelations*, edited by Walter R. Heinz and Victor W. Marshall. New York: Aldine de Gruyter.

Martin, David. 1990. *Tongues of Fire. The Explosion of Protestantism in Latin America*. Oxford and Cambridge: Basil Blackwell.

Maslow, Abraham. 1970. *Motivation and Personality*. New York: Harper.

Melucci, Alberto. 1996. *The Placing Self. Person and Meaning in the Planetary Society*. Cambridge: Cambridge University Press.

Miller, B.S. 1996. *Yoga: Discipline of Freedom*. Berkeley, CA: University of California Press.

Mittwede, M. 1992. "Yoga im Kontext der Indischen Kulturgeschichte. Ein Überblick" in *Yoga und Indien*, edited by F. Usarski. Bonn: Deutscher Volkshochschulverband.

Moos, Rudolf H. and Jeanne A. Schaefer. 1986. "Life Transitions and Crises. A Conceptual Overview" in *Coping with Life Crises. An Integrated Approach*, edited by Rudolf H. Moos. NY: Plenum Press.

Müller, Ron. 2000. "Yoga-Rezeption. Eine empirische Studie über die Yoga Rezeption von Yogalehrern." Master Thesis, University of Freiburg.

Parker, James D.A., and Norman S. Endler. 1996. "Coping and Defense: A Historical Overview." Pp. 3-23 in *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*, edited by Moshe Zeidner and Norman S. Endler. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Parsons, Talcott. 1951. *The Social System*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd.

Pierce, Gregory R., Irwin G. Sarason, and Barbara R. Sarason. 1996. "Coping and Social Support." Pp. 434-451 in *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*, edited by Moshe Zeidner and Norman S. Endler. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Rose, Michael. 2000. "Re-Working the Work Ethic. Economic Values and Socio-Cultural Politics." Pp. 204-06 in *Religion in Modern Times. An Interpretive*

- Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Said, Edward W. 1978. *Orientalism*. New York: Vintage Books.
- Schilipp, B. 1983. "Seelische und Körperliche Veränderungen durch Hatha-Yoga - Eine Empirische Arbeit." Master Thesis, University of Hamburg.
- Schimank, U. 1985. "Funktionale Differenzierung und Reflexiver Subjektivismus." *Soziale Welt* 36.
- Schütz, Alfred. 1967. "Common-Sense and Scientific Interpretation of Human Action" in *Collected Papers I*. The Hague: Nijhoff.
- Schurrmann, Merle. 1993. "Selbstverwirklichung oder Spiritualität? Die Biographische Bedeutung des Yoga." Master Thesis, University of Berlin.
- Sennett, Richard. 1998. *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*. New York: Norton.
- Shand, Jack D. 1998. "The Decline of Traditional Christian Beliefs in Germany." *Sociology of Religion* 59.
- Shils, Edward. 2000. "Tradition." Pp. 138-39 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell, 2000.
- Simmel, Georg. 1986. "Die Arbeitsteilung als Ursache für das Auseinandertreten der Subjektiven und der Objektiven Kultur" in *Schriften zur Soziologie: Eine Auswahl*, edited by Heinz-Jürgen Daheim und Ottheim Rammstedt. Frankfurt: Suhrkamp.
- Strauss, Anselm and Juliet Corbin. 1990. *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. London: Sage Publications.
- Strauss, Sarah. 2005. *Positioning Yoga. Balancing Acts across Cultures*. Oxford: Berg.
- Streib, Heinz. 2002. "Research on Life Style, Spirituality and Religious Orientation of Adolescents in Germany." *International Seminar on Religious Education and Values*. Kristiansand, Norway.
- Stuck, Silke. 2005. "Anstrengende Entspannung." BerlinOnline, <http://www.BerlinOnline.de/berlinerzeitung/vermisches/434333.html>.
- Swatos, William H., and Peter Kivisto. 1998. *Encyclopedia of Religion and Society*. Walnut Creek, Ca.: AltaMira Press.
- Taylor, Charles. 2000. "The Ethics of Authenticity." Pp. 136-38 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

- . 2000a. "Sources of the Self. The Making of the Modern Identity." Pp. 17-19 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Thoits, Peggy A. 1991. "Gender Differences in Coping with Emotional Distress" in *The Social Context of Coping*, edited by John Eckenrode. NY: Plenum Press.
- Thompson, John B. 1996. "Tradition and Self in a Mediated World." Pp. 89-108 in *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*, edited by Scott Lash, Paul Heelas and Paul Morris. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Tipton, Steven. 2002. "Social Differentiation and Moral Pluralism." Pp. 19-20. *Meaning and Modernity: Religion, Polity and Self*. Berkeley: University of California Press.
- . 2000. "Getting Saved from the Sixties. Moral Meaning in Conversion and Cultural Change." Pp. 20-22 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- . 2000a. "Making the World Work: Ideas of Social Responsibility in the Human Potential Movement." Pp. 135-36 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.
- Tönnis, Ferdinand. 1988. *Gemeinschaft und Gesellschaft. Grundbegriffe der reinen Soziologie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- van der Loo, Hans und Willem van Reijen. ed. 1997. *Modernisierung: Projekt und Paradox*, Paradoxen van modernisering. Een sociaalwetenschappelijke benadering. 2nd ed. Trans. Marga E. Baumer. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Veroff, Joseph, Douvan, Elizabeth and Richard Kulka. 1981. *The Inner American: A Self Portrait from 1957 to 1976*. New York: Basic Books.
- Weber, Max. 2001. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism: The Relationship between Religion and the Economic and Social Life in Modern Culture*. Trans. Talcott Parsons. New York: Routledge Classics.
- Weber, U. 1987. "Motivanalyse bei Freizeitsportlern am Beispiel von Teilnehmern an Yoga Kursen." Master Thesis, University of Düsseldorf.
- Werner, K. 1977. *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wheaton, Blair. 1996. "The Domains and Boundaries of Stress Concepts." Pp. 29-68 in *Psychosocial Stress. Perspectives on Structure, Theory, Life-Course, and Methods*, edited by Howard B. Kaplan. San Diego: Academic Press, 1996.
- Wienefeld, Katrin. 2005. "Auf dem Deutschen Buchmarkt macht sich ein neuer Sinn für Tiefe bemerkbar. Literaten wie Kunden fragen nach Glauben und Religion."

Chrismon. *Das Evangelische Magazin* (5): 50-51.

Wilson, Bryan. 2000. "Contemporary Transformations of Religion." P. 339 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 2000a. "Secularization: The Inherited Model." Pp. 327-30 in *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell.

---. 1985. "Secularization: The Inherited Model" in *The Sacred in a Secular Age. Toward Revision in the Scientific Study of Religion*, edited by Phillip Hammond. Berkeley: University of California Press.

Witzel, Andreas. 2000. "Das Problemzentrierte Interview." *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research [On-line Journal]*, 1 (1). <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-00/1-00witzel-d.htm>.

Wolz-Gottwald, E. 2003. *Yoga-Philosophie-Atlas*. Fulda: Vianova.

Woodhead, Linda and Paul Heelas. 2000. *Religion in Modern Times. An Interpretive Anthology*, edited by Linda Woodhead and Paul Heelas. Oxford: Blackwell Publishing.

Wuthnow, Robert. 2007. *After the Baby Boomers: How Twenty- and Thirty Somethings are Shaping the Future of American Religion*. Princeton: Princeton University Press.

---. 1998. *After Heaven: Spirituality in America since the 1950s*. London: University of California Press.

Internet Sources

www.abc-of-yoga.com

www.BerlinOnline.de

www.merriam-webster.com

www.yoga-akademie.de/NWZ-Charakterkopf.pdf

Appendices

A1 Interviewguideline

A2 Interviews

A1 Interviewleitfaden

Einleitung:

Bei meiner wissenschaftlichen Untersuchung geht es darum, zu sehen, was für eine Bedeutung Yoga für den einzelnen Menschen hat, insbesondere angesichts von den gesellschaftlichen Veränderungen, von unserem modernen Leben. Das heißt, was für eine Rolle spielt Yoga im Leben von Ihnen, was bedeutet Yoga für Ihren Lebensverlauf?

Vorher (Retrospektive - soweit möglich in narrativer Form)
--

Einstiegsfrage: → Beweggründe für die Beschäftigung mit Yoga

Wenn Sie mal zurück überlegen und sich erinnern: Wie war das, als Sie anfangen, Yoga zu machen, oder zu überlegen, ob Sie Yoga machen möchten? Wie sind Sie dazu gekommen und wie war Ihr Leben zu der Zeit?

Ich möchte, dass Sie aus Ihrer Sicht ganz ausführlich beschreiben, wie Sie zum Yoga gekommen sind.

Warum ausgerechnet Yoga?

Biographischer Rückblick:

(allgemeine Lebenssituation)

A) Familie / Kindheit und Jugend

Wo sind Sie groß geworden? Unter welchen Familien Umständen sind Sie aufgewachsen?

Wie war das denn früher, noch viel früher?

B) Beruflicher Werdegang / Lebensumstände

Bildung

Weiterbildung

Welche Rolle spielt Yoga bezogen auf Ihren beruflichen Werdegang?

Hat Yoga eine Bedeutung für die Ausübung Ihres Berufes?

C) Religion und Konfession

Gibt es ein Gefühl, was Sie für sich als religiös/spirituell bezeichnen würden?

Hat Ihre Yoga Praxis Auswirkungen auf Ihre Religion/Spiritualität?

Welche Bedeutung hat Yoga für Sie? Wieso ist Yoga sinnvoll für Sie? Diese Form von „Sp.“, haben Sie die schon vorher gekannt?

Spielte Religion/Spiritualität schon immer eine Rolle, auch schon früher, im Elternhaus?

Wie ist Ihre Beziehung zu traditioneller Religion?

Wie integrieren Sie Ihren Glauben und ihre Yoga Praxis? Gibt es dort Konflikte?

Haben Sie schon mal vorher eine ähnliche Bedeutung in Richtung Selbsterfahrung gemacht, durch eine andere Praxis?

A1 Interviewleitfaden

Interessieren Sie sich noch für etwas Anderes außer Yoga, was in eine ähnliche Richtung geht? Können Sie ein bisschen davon erzählen?

D) Gesundheit

Hat Yoga etwas für Sie mit Krankheit oder Gesundheit zu tun?
Bei was für Problemen hilft Ihnen Yoga? Physischer oder psychischer Art?

Verbinden Sie mit Yoga mehr als nur Sport?

Jetzt / Nachher

Wie ging es dann weiter, wie geht es Ihnen heute mit Yoga?

E) Yoga und Alltag: Integration des Yoga ins Leben

Hat sich Ihr Leben verändert, seit Sie Yoga machen? Wie war es vorher, was ist der Unterschied? Hat sich etwas grundlegend geändert?

Haben Sie das früher auch so gemacht, auch so gedacht? Wie haben Sie es früher gemacht? Gab es nicht auch mal Zweifel? Warum macht es jetzt alles Sinn für Sie?

Wieso ausgerechnet Yoga? Was ist es, das Yoga leistet, was andere Aktivitäten nicht leisten?

Yoga als Bewältigungsstrategie

Was gibt Dir Yoga für das tägliche Leben mit? Wie hilft Ihnen Yoga, und hilft es bei der Bewältigung von bestimmten Problemen?

Was machen Sie jetzt anders? Haben Sie bestimmte Sachen fallen lassen?

Was ist Ihnen wichtig beim Yoga Üben?

F) Partnerschaften

Welchen Einfluss hat Yoga auf Ihre Partnerschaft, Ihre Beziehung? Welchen Einfluss hat Yoga bezogen auf Ihre Freunde?

G) Soziales Umfeld

Wie reagiert Ihre Umwelt auf Ihre Yoga Praxis?
Wie geht es Ihnen jetzt im Zusammenhang mit anderen Menschen?

A1 Interviewleitfaden

Zukunft

H) Wünsche/Vorstellungen

Was stellen Sie sich für die Zukunft vor? Gibt es Wünsche, Sachen die verwirklicht werden sollen?

Beendung des Interviews

A2 Interview Klaus

(I.) Also, Danke Schön, dass du dir Zeit nimmst für mich, trotz aller Müdigkeit und, eigentlich habe ich nur ne Ausgangsfrage, oder Einstiegsfrage, ich glaub, das habe ich schon ganz kurz erwähnt. Also, ich möchte, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen. Und da kannst du ganz weit ausholen, das ist ganz egal, und einfach mal erzählen, was da war, was so die Umstände waren, wie das so dazu gekommen ist.

(K.) Oh, da muß ich erst mal überlegen. Yoga. Also die, die erste Erinnerung, die mir jetzt so bewusst kommt, ist, dass ich mal hier in Bremen vor, na, schätzungsweise 15 Jahren, einmal Yoga mitgemacht habe, bei Nepal Lodth,

(I.) von dem habe ich schon gehört

(K.) Ich glaube, das ging über die VHS, eh, das hat mir allerdings nicht so richtig gut gefallen, das war irgendwie so von VHS, und, das Setting stimmte irgendwie nicht, obwohl das Yoga fand ich eigentlich ganz toll. Und dann bin, und dann habe ich immer wieder Kontakt, ich hab, eh, ne gute Bekannte, oder, die Frau von einem sehr guten Freund, eh die ist selbst Yogalehrerin, hat auch hier in Bremen gewohnt, die sind jetzt ins Allgäu gezogen, und eh, über die habe ich dann natürlich immer was mitbekommen, und so, weil die auch viel erzählt hat über Yoga, und so, also das hat sich immer wieder so ergeben, und, dass das mal Thema war, und eh irgendwie für mich immer so, die, das, der Gedanke war, ach irgendwann möchte ich das auch mal machen, aber im Moment passt das einfach nicht, oder es ging nicht, ne zeitlang ging's mir auch nicht so sonderlich gut, und dann, eh, war einfach auch die Energie dafür nicht so da, da hatte ich andere Sachen so im Kopf, als dann Yoga zu machen, also es kamen immer irgendwelche äußeren Dinge, die mich dann davon abgehalten haben, oder, aber das Interesse oder die Offenheit für solche Sachen war schon ganz, ganz lange da. Ich hab auch, auch viele andere Sachen gemacht, so, nicht jetzt so Yoga, aber wir haben viele, ehm, also, wir, auch S. haben viele Sachen gemacht, die also in so Richtung auch so mit, mit Meditation, und, eh, eh, dann waren wir so n paar Jahre in so ner Tantra Gruppe, und da mitgemacht, das wurde ja auch so, also nicht jetzt so dieses wilde Tantra (lacht) sondern auch eher so n spiritueller Ansatz, und so, also von daher war das eigentlich gar nicht so weit weg. Dieser Gedanke an Yoga, und dass ich dann jetzt konkret in der Yogagruppe gelandet bin, eh, lag einfach daran, dass ich jemanden gut kannte, der, eh, damals anfang, das waren die, ihre ersten Anfänger von A. als der anfangen wollte, ne Gruppe zu machen, und da hatte ich davon gehört, dass sie ne Gruppe aufmachen wollte, damals noch so speziell für Leute aus so ner bestimmten Selbsthilfegruppen Richtung, das waren so die Anfänge, das war so die erste Gruppe, die kamen alle aus, eh, aus ner Selbsthilfegruppenszene,

(I.) bei A.?

(K.) Ja.

(I.) Da sind n paar auch noch dabei, glaub ich.

(K.) Hmm, ja.

(I.) Eventuell.

(H.) Hmm. Genau, und das fand ich eigentlich n ganz tollen Ansatz, also Leute, wo man so was, so ne Verbindung hat, so n, ich kann auch schon n paar, und dann habe ich gedacht, ach klar, das ist gut, und die, eh, Freundin, die hatte A. auch so empfohlen, und sie sei auch total nett, und, na und dann habe ich das einfach ausprobiert, und, eh, bin, eigentlich, wenn man so will, ja, der ein..., nee, irgendwer ist noch

A2 Interview Klaus

da, aber auf jeden Fall von Anfang an dabei. Und dann sind nicht mehr, wie gesagt, so wahnsinnig viele. Ich weiss gar nicht, wie lange das jetzt ist, 3, 4 Jahre.

(I.) Sie sagte seit 4 Jahren ungefähr

(K.) Hmm, ja, kann sein. Ja, also da bin ich, also vielleicht nicht von der ersten Stunde, aber zumindest eh eine der ersten Wochen, also da, ich weiss nicht wann sie genau angefangen hat, und dann, hat mir das gut gefallen, die Art wie A. das gemacht hat, ehm, gerade weil ich ja überhaupt nicht so derjenige bin, der wer weiss sich wie verrenken kann, auch eher gehöre zu der eher ungelenkigen Sorte, und finde das alles total angenehm, dass sie das so, ehm, ja so zulässt, dass ich mich nicht so unter Erfolgsdruck fühle dann, unbedingt, ehm, alles mitmachen zu können, bis, ja Perfektion sowieso nicht, aber, ja, eh, bis, an die absoluten Grenzen ran, und das sie das immer hin kriegt, eh, dann mit irgend welchen Hilfsmitteln mich dann doch noch die die Lage zu versetzen, die Übung, zumindest die 90 % dann noch mehr mitzumachen. Also das gefällt mir gut. So, und deswegen bin ich jetzt schon so lange dabei.

(I.) Und vorher, bei Nepal Lodth, wie lange liegt das zurück?

(K.) also das sind 10, 15 Jahre, nee, eher 15 als 10. Das ist schon lange her, das ist schon lange her.

(I.) Und, und danach war dann gar nichts, und dann erst wieder mit A., so ging's dann weiter, mit, was Yoga angeht.

(K.) Ja, was Yoga angeht, ja.

(I.) Aber du sagst, andere Sachen hast du auch, eh, ausprobiert, oder kennen gelernt. So wie Tantra, und noch andere, auch noch andere?

(K.) Meditation.

(I.) Meditation? Und, machst du das auch noch, oder?

(K.) Eh, leider nicht regelmäßig. Regelmäßig ab morgen (lachen beide). Immer ab morgen. Und das ganz ernsthaft.

(I.) Solche Sprüche kenne ich (lache)

(K.) Ja, mittlerweile kann ich das auch nicht mehr so ganz ernst nehmen, weil, dass, weil ich das nun auch schon n paar Jahre kenne, also der Vorsatz ist immer wieder da, ne. Und es kommt dann immer wieder irgendwas dazwischen. Mal ist es n Interview (lacht), oder n Handwerker kommt, oder, also ich mach's nicht regelmäßig.

(I.) Was ist denn das für ne Meditation?

(K.) Ach, auch unterschiedlich, letztendlich, so was ich die meiste Zeit gemacht hab, ist eigentlich ne stille Meditation, dass ich mich hin setze und versuche, also 20 Minuten zumindest, ruhig zu sitzen, und auf den Atem zu achten, gar nichts groß mehr, früher bei TM haben wir mal gelernt,

(I.) Transzendente Meditation, oder

A2 Interview Klaus

(K.) Ja, genau. Das war in der Zeit als M. geboren wurde.

(I.) Wie lange ist das her?

(K.) M. ist 18. Da haben wir damals TM gelernt, weil derjenige, der das Geburtshaus hatte, der hat TM angeboten, und auch, M. ist im Geburtshaus geboren, und darüber kam dann dieser Kontakt, und da haben wir das auch mit ausprobiert. Wir waren also nicht in der Szene mit drin, aber haben natürlich diese Meditationstechnik dann gelernt, und das war eigentlich auch ganz okay. Fand ich eigentlich ganz gut. Aber, als ich dann so mitkriegte, was da alle drum herum schwirrt, diese TM, und dann war uns das dann doch n bisschen zu suspekt, und

(I.) Was schwirrt denn da mit so rum? Ich kenn mich damit nicht so gut aus.

(K.) Ja, hatte schon so n Touch von was Sektenmäßigem, und das, eh, war dann nicht so gut, und außerdem, die machen dann ja auch so diese Geschichten, so mit Abheben, und, ne, man schwebt, und solche Geschichten, und das war mir dann n bisschen zu abgefickt, und dann haben wir es dann irgendwann gelassen, aber dann kamen auch andere Geschichten dann dazu, und, das war dann aber auch schon die Zeit mit...als das mit den Tantra Gruppen dann los ging,

(I.) Also nach der TM Meditation, und wo du dann gedacht, oder ihr gedacht habt, das wird uns zu viel, zu extrem, dann habt ihr mit Tantra

(K.) Das war nicht lange, da war keine lange Zeit dazwischen. Dann, also dann noch so weiter meditiert, ne zeitlang auch immer noch mit so, mit TM, und dann irgendwann ist es immer weniger geworden, einfach nur, einfach sich hingesezt und stille Meditation gemacht, einfach nur um n bisschen zur Ruhe zu kommen, und – ja, nicht mit ner bestimmten Technik. Die hab ich, andere Techniken hab ich dann immer mal kennen gelernt, in anderen Zusammenhängen, so mit, eh, ich war zweimal in so ner psychosomatischen Klinik, und die eine war auch so sehr spirituell angehaucht und da gab's dann auch ganz viel so mit Meditation, und das fand ich auch immer total klasse, wenn man dann auch noch so n Rahmen hat, wo das, dann möglichst so mit mehreren so zu machen, das war immer total schön. Zuhause ist es immer n bisschen schwieriger, sich den Rahmen zu schaffen, da hat man eben immer n gut hergerichteten Raum, da sind liegen immer die Kissen rum, da rein zugehen, man hat die Ruhe, die Atmosphäre da, und das fand ich immer total Klasse, und hier ist, zuhause ist das schwerer, sich das zu kreieren.

(I.) Im Keller, sagtest du doch, habt ihr n Meditationsraum

(K.) Im Keller, genau. Da haben wir, zu der Zeit, als wir mit den Tantra Sachen da zu tun haben, das war, und dann fertig gemacht. Aber der ist mittlerweile auch, jetzt im Moment zumindest, in der Bauzeit, doch als Abstellraum, also den kann man in Moment gar nicht benutzen, leider. Ja, das bietet sich natürlich an, aber nicht im Winter, da ist er zu kalt, aber so im Frühjahr, Sommer, bis zum Herbst, kann man den gut nutzen, das ist auch so meine, meine Idee, also ich möchte den auch gerne dafür wieder so fertig machen, ne. (erzählt weiter zu dem Raum, und das sonst keinen freien Wände da sind, zum üben etc...und das man den Raum auch gut zum Yoga nutzen könnte)

A2 Interview Klaus

(I.) Und zum, um noch mal auf die, eh, also nach der Tantra Sache, kam da noch was anderes, oder hast du noch mal andere, andere Formen so von, von dieser Art von, ja, wie soll man's nennen, ja, so n bisschen esoterisch angehaucht, fernöstlich spirituell, auch andere Erfahrungen gemacht, mit so was?

(K.) Nichts, also intensiveres, nee.

(I.) Und das Interesse war aber von Anfang an immer schon da, diese Offenheit für, für so was.

(K.) Hmm. Ha ja, doch, mit Klangschalen wir mal jemanden kennen gelernt hatten, der das so angeboten hat und das hat, kannte S. aus beruflichen Zusammenhängen schon so n bisschen, so mit Klanschalen, mit... ich weiss nicht ob du das kennst?

(I.) Nee. Also, nee, nicht richtig.

(K.) Das sind so, eben halt diese Klang, diese Schalen, die man auch aus Tibet auch so kennt, die man so anschlägt, und die ja so ganz lange, so nach schwingen. Wenn man die auf den Körper stellt, eh, und dann anschlägt, und die kleinen Schalen, die leichten Schalen auf die Stirn, das gibt ganz feine Vibrationen und Klänge, und wenn das, wenn man sich selbst entspannt und jemand anders schlägt diese Klänge an, dann, eh, das ist schon, das gibt ne ganz tiefe Entspannung, diese Schwingungen, die, die machen auch was mit dem Körper.

(I.) Hmm, interessant, das ist aus dem tibetischen, aus Tibet?

(K.) Eh, ich weiss gar nicht of die Klang, eh ob die wirklich, also mit diesen Klangschalen arbeiten die schon, aber ob die das direkt als Klangmassage, ich glaub gar nicht, das ist auch so was, eh, so ne Abwandlung die, die aus dem Westen kommt. Und ich glaub das hat keine, eh, Verwurzelung da in Tibet, oder in dem Raum. Also der P.H. der das hier in Bremen anbietet, und mittlerweile auch in ganz Deutschland, oder jetzt schon lange in ganz Deutschland, also der sagt auch, also Klangmassage nach P.H., als sein Eigenes, seine eigene Kreation auch gebraucht, aber, also das ist immer so ne Offenheit da gewesen, ich finde das immer ganz spannend, eh solche Sachen mal auszuprobieren, wir haben auch so n paar Klangschalen die da unten dann in diesem Raum auch gestanden haben, und ne zeitlang haben wir das auch relativ häufig dann mal gemacht, und das ist ganz, ist eigentlich ganz schön, fällt mir gerade ein, könnten wir mal wieder machen (lacht). Da sind 3, 4 verschiedene Schalen, und das ist ganz schön.

(I.) Und so dieses Interesse da an all diesen Sachen, so, was ist es da genau daran, was dich interessiert, oder was da für dich so ne Anziehung darstellt?

(K.) Tja, schwer in Worte zu fassen. Pfff, wahrscheinlich ist es die Suche auch nach irgendetwas, was, eh, n Gegenpol ist zu den sonstigen, zu diesen hektischen Alltagsleben und, eh, so wie ich sonst mein Leben so gestalte, das ich ja dann doch eher so n bisschen unruhig, oder sehr, sehr, ehm, ehm, hmm, sehr unruhig und hektisch, also ich schaff das immer, mir meinen Alltag sehr voll zu packen. Und, eh, das war einfach immer n schöner, n schöner Kontrapunkt. Gerade wenn das dann auch so Sachen waren, oder so sind, wie jetzt Yoga ja auch, die einen ja auch mal so raus bringen so aus dem eigenen Trott. So mit dem Tantra, das waren ja Wochenenden, die wir da gemacht haben, also Workshops, wir sind ja auch mit den Leuten in Urlaub gefahren, und so, das war dann also schon so, so n Rahmen, wo man dann mal ganz raus, wenn man so in andere, so in andere Welten eintaucht, und eh das war irgendwie immer, hat mich, hat mir immer total gut getan. Also ganz andere, ja, und, und dann eben auch, es waren auch immer interessante

A2 Interview Klaus

Menschen, die man da so kennen lernt, das kommt auch dazu, dass es auch n anderer Menschenschlag ist, als den, mit dem ich sonst so hier normalerweise zu tun habe.

(I.) Inwieweit?

(K.) Ja –ou, das ist - ja viele sympathische interessante Menschen so da kennen gelernt. Und es sind auch einige Freundschaften daraus entstanden, und auch geblieben, immer noch. Also irgendwie war das, fand ich das immer ganz bereichernd, also irgendwie n anderer, ja, das sind ja dann auch so Leute die auch so, eh, so spirituell angehaucht sind, nicht im Sinne von, von abgehoben, aber die schon so ne andere Art haben, als das was ich nun so, auch von meinem beruflichen Background und so, so kennen gelernt habe, wo das alles eher so nüchtern, und klar, und bürokratisch zu geht, und das ist, das war immer n ganz schöner Gegenpol so zu dieser Seite. Und irgendwas, irgendwie hat das n Reiz, den kann ich gar nicht so genau benennen. Aber das hat schon n bisschen so was von, ehm, ja so n Eintauchen in eine andere Welt, die also n ganz großen Reiz hat für mich, eh – ja, ich kann das ganz schwer in Worte fassen,

(I.) Und du sagtest, dein Beruf, was hast du noch mal gemacht? Das hast du erzählt, als wir, ehm, mit A. da alle zusammen saßen.

(K.) Ja, eigentlich bin ich, so von der Ausbildung her bin ich Diplom Finanzwirt, also, das hört sich so

(I.) Hast du dann BWL studiert, oder?

(K.) Nee, Steuerrecht. Und, hab dann aber nach relativ kurzer Zeit, ehm, gewechselt in Datenverarbeitung. Hab dann 22 Jahre lang, eh, Automation zusammen mit Steuern gemacht, also alles was so damit zutun hat. Programme geschrieben, organisiert, eh, Umstellung auf Datenverarbeitung und alles was so damit zugehört. Also dann mit Steuerrecht so im engeren Sinne dann nachher gar nicht mehr so viel zutun gehabt, was ich ursprünglich mal gelernt hatte. Aber so, war immer ne, also ne relativ technische nicht sehr spirituelle Tätigkeit. (lacht)

(I.) Nee, sehr, ganz rational.

(K.) Genau.

(I.) Klar.

(K.) Wobei auch nicht nur, weil immer auch noch so andere, auch da noch versucht hab, so andere Bereiche noch so mit zu erschließen. Ehm, hab dann ne zeitlang auch, eh, als Suchtkrankenhelfer noch nebenbei also als, so mit nem Drittel, oder nachher mit der Hälfte meiner Arbeitszeit dann da gearbeitet, hab mich da dann noch weiter gebildet in diese Richtung.

(I.) Wie kam das Interesse da ran, ist das so, war das, ehm, das ist ja ganz was anderes, als jetzt

(K.) Das ist ziemlich anders, ja.

(I.) als jetzt Steuerrecht.

(K.) und auch als Datenverarbeitung.

A2 Interview Klaus

(I.) Ja klar, ganz was anderes.

(K.) Ja das kam durch die, durch die, ehm durch meine eigenen Krisen, ich hab zwar jetzt nichts mit Sucht am Hut, aber, eh, durchaus auch meine, eh, psychischen eh Tiefs so hinter mir. Und hab, war ja dann, hab ich ja schon erzählt, schon zweimal in psychosomatischen Kliniken, und, eh, hab dann da, eh, eben auch einiges so über mich, und das waren auch Kliniken wo auch sehr viele Suchtkranke waren, und ich hab auch Suchtkranke sehr viel in der, meiner eigenen Familie kennen gelernt, also von daher war ich mit diesem Thema eh schon als Kind eigentlich befasst, das war immer was, was mich sehr fasziniert hat, so, also nicht so im positiven Sinne, aber da hat, da gab's immer ne ganz starke Affinität, und merkwürdigerweise ist auch, eh, mein ganzer Freundeskreis, eh, durchweht gewesen von, von Leuten, die mit Sucht was zu tun hatten, wobei ich die alle nicht kennen gelernt hab in der Zeit, wo sie aktiv süchtig waren, aber in meinem Freundeskreis sind etliche trockene Alkoholiker, die ich alle nicht nass kennen gelernt habe, sondern alle trocken.

(I.) Ja, also war Alkohol immer

(K.) das ist wie so merkwürdige Phänomene die man gar nicht erklären kann, warum man dem immer wieder begegnet, weil, also eigentlich seit Kindesbeinen an, ne, also hab ich immer wieder mit, eh, teilweise sehr intensiv, mal mehr am Rande, mit Alkohol was zu tun gehabt, im Außen, ich nicht selbst, aber andere. Und, ehm, ja, von daher war das immer, fand ich das immer ganz spannend, und, ehm,

(I.) Und in deiner Familie auch, also sagtest du? War das auch Alkohol?

(K.) Ja. Das war sicherlich so mit ein Beweggrund, und, dann, irgendwie kriegt man dann schon was mit, und ich hab dann, also hab schon in den Kliniken gemerkt, dass ich immer ganz gut damit umgehen konnte, so, und zu diesen Leuten immer ganz guten Draht hatte, und, die auch zu mir, und dann habe ich gedacht, ach, na ja, und dann kam also, dann fehlte gerade so mal der, der das macht, und dann habe ich gesagt, okay, ich versuch das mal. Hab dann diese Ausbildung gemacht, und,

(I.) Neben dem Beruf? Das ist ja auch nicht schlecht dann

(K.) Ja. Joa, und das, das war dann ja auch schon so ne ganz, so ne andere, andere Ebene und, das war dann auch schon so n bisschen Ausgleich zu dem, eh, ja, so trocken war's gar nicht, wie sich's anhört, aber zu dem andern, den andern Bereich, so ja, technisch und

(I.) rational, oder wie auch immer.

(K.) Ja.

(I.) Und jetzt, also, Yoga machst du dann jetzt seit vier Jahren regelmäßig, mehr oder weniger?

(H:) Ja.

(I.) Und, und vorher halt, so, wieder kehrend Meditation, also es hat sich jetzt schon, zieht sich schon lange durch dein Leben, eigentlich so.

(K.) Ja.

A2 Interview Klaus

(I.) Denn bei A. meditieren wir ja auch n bisschen so, ne, n kleines bisschen so bei A., haben wir ja auch immer n bisschen Meditation, also es ist wiederholt sich ja dann auch. Und kannst du beschreiben, z.B., mit dem, ja mit der Meditation, da, klar diese TM war nachher nicht so ganz dein Ding, und,

(K.) ja die Meditation an sich schon, aber dieses Drumherum nicht. Die Meditation war okay, aber das Drumherum, irgendwie hat das doch irritiert, dieses, dieses

(I.) Yoga scheint dann jetzt aber doch so das zu sein, womit du dich am Längsten so am Stück kontinuierlich auseinandersetzt, oder? Das Tantra war ja an Wochenenden so verteilt,

(K.) Ja, wir haben uns da auch, also auch von den Leuten, die das mitgemacht haben, kamen einige aus dem Bremer Raum, haben uns häufiger auch mal getroffen, und dann auch, eh, Übungen zusammen gemacht, da gehört dann auch ja Meditation mit dazu,

(I.) Klar, das hängt ja auch irgendwie alles n bisschen zusammen

(K.) Das war schon, wobei ich sagen muss, die Beschäftigung eh damit war damals sogar noch eh intensiver, eh, als auch mit dem Yoga, wenn ich ehrlich bin, weil, ehm, da wurde einfach mehr auch gefordert, in diese Richtung sich damit auseinanderzusetzen. Das wurde auch mehr, eh, ja gefördert, allein schon dadurch, das man sich immer wieder kontinuierlich zwischendurch getroffen hat, und, eh, zwischen den Workshops, und, ehm, ja auch n bisschen durch Atemübungen, wo man auch merkte, also, die muß man halt machen, sonst, eh, ja, kommt man auch mit diesem Gruppenprozess nicht mit. Da war also der, der äußere Druck n bisschen größer, und das hat mich glaub ich dann auch, eh, hat mi auch geholfen, dann so kontinuierlich dabei zu bleiben. Ich hab, ich brauch glaub ich auch so n bisschen Druck, weil die Eigenmotivation offensichtlich, eh, ja immer wieder nicht stark genug ist, dann gibt's immer wieder Impulse von außen, die mich dann doch hindern, das regelmäßig zu machen. Also, ne, wie ich jetzt sag, also, eh ich bin mir ganz sicher, morgen geht's wieder los, und morgen früh mach ich bestimmt Yoga. Ne, und, eh, aus Erfahrung weiss ich, dass morgen früh wahrscheinlich irgend etwas anderes wieder dazu kommt, sei es deswegen, weil ich heute Nacht eben halt relativ, eh, ja, relativ großen Nachholbedarf beim Schlaf hab, bin ich morgen vielleicht wieder n bisschen zu kaputt, dann denke ich, oh nee, jetzt geht das nicht, oder irgend was kommt wahrscheinlich wieder dazwischen. Das, eh, finde ich schade, denn das ist irgendwie n ganz merkwürdiges Phänomen, weil Interesse eigentlich auch an Yoga ist da, ich hab auch genug Bücher über Yoga, die hab ich mir nicht gekauft, eh, weil, (...) da möchte ich mich mehr mit auseinandersetzen, und dann gibt's immer wieder andere Dinge, die dann gerade noch, noch n bisschen wichtiger sind, und dann, dass dann ist das ja auch mal wieder dran. Dabei, auf der Stufe bleibt's meistens, ich find das total schade.

(I.) Aber du hast, du sagst gerade, du hast mehrere Bücher über Yoga, weil dich auch die Philosophie interessiert, so das ganze Drum Herum? (H.: hmm.) Mich auch, ich habe gerade mir das neue Buch von B.K.S. Iyengar, dieses „Light on Life“ heißt das, oder „Licht auf's Leben“, das habe ich mir bestellt, das les ich gerade, also ich hab gerade angefangen, ich bin total begeistert. Hast du da auch schon mal was von dem gelesen? Der hat ja in den 50ern dieses „Light on Yoga“

(K.) Das sagt mir, ich hab n Übungsbuch von ihm, ja, das muss, da weiss ich jetzt noch nicht mal genau wo das steht, das hatte S. letztes Mal in der Mache, ehm

A2 Interview Klaus

(I.) Ja, er hat ein Buch, wo er ganz genau die Übungen beschreibt, und in diesem Buch, das ist das vielleicht, das ist eigentlich so n Standard, und dann gibt's jetzt n Neues, und das ist, ehm, also das erste Buch habe ich glaub ich mal reingeguckt, aber das hab ich nicht gelesen, aber dieses Neue, da beschreibt er einfach, weil der ist ja jetzt 80, oder über 80, seine Erfahrung so, was Yoga, ja, für sein Leben überhaupt bedeutet hat, wie es sein Leben verändert hat, und wirklich die ganze spirituelle Komponente, und das ist total faszinierend. Und, ich hab, ich hab solche Schwierigkeiten, irgendwas zu lesen, (über meine Probleme mit wissenschaftlichen Texten) und jedes Mal, wenn ich solche Literatur lese, gar kein Problem. Das ist auch so ne, so ne Faszination, die da da ist. Aber es ist wirklich interessant, und ich erkenn ganz viel, was A sagt, jetzt wieder, auf ne andere Art.

(kleine Unterbrechung)

(K.) (hat n paar Bücher) aber das war z.B. eins, was mir letztes mal irgendwie in die Finger gekommen, was ich ganz schön fand. Ist zwar nichts von Iyengar oder so, aber das fand ich trotzdem irgendwie ganz nett so, habe ich gedacht, ach,

(I.) schön, ja, . Also du hast auf jeden Fall einiges an Büchern dann, also klar, das Iyengar, und dann so was, und noch andere Literatur auch dazu, oder?

(K.) nnn, eins, ein Buch haben wir noch, also, eh, da geht's aber so um, auch um Aryuveda, und diese, Aryuveda das ist auch noch was, wo S. sich früher auch schon mal etwas näher mit befasst hat, und, ne zeitlang auch, beim Kochen, mit Vatha, Pittha und diesen ganzen Gewürzen, und so ne zeitlang das mal gemacht hat, aber, das ist dann irgendwann auch mal wieder eingeschlafen, weil es dann doch n bisschen zu aufwendig ist, und zu schwierig ist. Da aus der, aus der Richtung, da gibt's ja auch so Überlappungen, ne.

(I.) Da habe ich mir auch gerade n Buch bestellt (lache) (über das Buch und Amazon und die Mailing Liste von Sherri Baptiste, und über die DVD und ihr Yoga, und das es etwas schneller ist, und wie Yoga etwas kommerzieller in die Gesellschaft integriert wird, und noch wieder über das Iyengar Buch und das ich es empfehle). Also dieses Interesse, schon sich mehr damit auseinanderzusetzen, so, das ist auf jeden Fall schon lange da, oder länger da?

(K.) Hmm.

(I.) Und, also, das habe ich dich ja eben schon mal gefragt, kannst du irgendwie sagen, was es genau ist daran, z.B. jetzt an Yoga, so was dich da so interessiert, oder was das für dich so spannend macht, oder fasziniert, oder dir irgendwie wichtig ist?

(K.) Eh, was, diese Faszination, die damit verbunden ist, die kann ich, die kann ich im Moment nicht so richtig in Worte fassen. Obwohl es die gibt, also, ich kann's ja mal versuchen, aber es ist schwierig. Eh, was, was, ehm, mir wichtig ist, das kann ich viel einfacher, also weil's, weil's was konkretes ist, z.B., allein schon dieses Körperliche, diese Beweglichkeit, also diese körperlichen, eh Standhalt., dieser Übungen, dass finde ich total wichtig, weil ich, eh, merke, dass, eh, mir das einfach körperlich gut tut. Also insgesamt nach dem Yoga, direkt danach, ich fühl mich immer total Klasse, durch diese vielen Dehnungen, und, eh, die hab das Gefühl, aus diesen, aus meinen eingeschränkten Bewegungsmustern oder so, so n bisschen raus zukommen, also das ist dann auch immer wieder, ooh, mach das jetzt mal regelmäßiger, das tut doch total gut, und, ehm, also das ist so was ganz Handfestes. Also das ist sicherlich auch n ganz wesentlicher Teil, warum ich dabei bleibe. Aber das ist nicht die Faszination, das ist was

A2 Interview Klaus

Anderes, das ist was, eh, Tieferes, was ich irgendwie nicht so beschreiben kann. Also, was der Reiz ist, bei, also jetzt nicht speziell nur bei Yoga, sondern bei diesen andern Dingen auch mit, das, ich kann das nur mit so ner Analogie, die mir gerade einfällt, z.B., ich kann ja auch nicht erklären, warum es mich, eh, eigentlich seit Kindesbeinen immer nach Indien zieht, also die Richtung, obwohl ich war noch nie in Indien, ich war zwar in Sri Lanka, aber noch nie in Indien, aber das ist immer n Traum, eh, als Kind schon. Ja, also, immer irgendwie Indien, nie Afrika, also Afrika, interessiert mich eigentlich so nicht, aber Indien war immer schon irgendwie so n Punkt, das reizt mich, und ehm, ich weiss nicht, ich hab früher mal bei (Terra des Hommes (?))... ne zeitlang, eh, n paar Jahre mitgearbeitet, und das war ganz klar auch wieder n Indien Gruppe, und

(I.) Wo mit gearbeitet?

(K.) Terra des Hommes

(I.) kenn ich gar nicht

(K.) Terra des Hommes, so ne ganz große, eh, die sich so um Kinder in der dritten Welt kümmern, und eh, eigentlich eine der größten, eh, privaten Organisationen, die sich so um die Entwicklung von Projekten vor Ort so bemühen. Mit, nicht mit eigenen Leuten, sondern die unterstützen halt vor Ort Projekte, die entstehen, und, n paar Jahre, bis die sich auch selber tragen können, die schicken also keine Experten irgendwo hin und, ehm, und das, machen dann ne ganz gute Arbeit, und die haben also hier in Bremen auch ne Regionalgruppe gehabt, oder haben sie immer noch, die sich um Indien kümmert, da war für mich auch ganz klar, wenn, dann mach ich was mit Indien, ne, und das ist ganz merkwürdig. Das kann ich auch nicht erklären. Und das ist einfach da, irgendwie zieht's mich dahin, und, eh, ich bin mir auch sicher, dass ich da irgendwann eh mal hin flieg. Eigentlich wollte ich das schon seit den letzten 2, 3 Jahren auch, aber das ist dann auch immer was dazwischen gekommen. Aber irgendwann flieg ich dahin, und ich kann's nicht erklären.

(I.) Hängt das mit der Philosophie vielleicht zusammen, oder, ich mein, früher als Kind weiss man das ja noch gar nicht, also ?

(K.) eben, darum

(I.) Aber, aber jetzt so, wenn du halt Bücher, und so n Hintergrundwissen kriegst, und was ist es da, was dir so, was dir gefällt daran?

(K.) Das, - also ich hab immer das Gefühl, also das nicht, nichts von dem, was ich so im Äußeren festmachen kann, erklärt es wirklich. Eh,also

(I.) Hast du denn das Gefühl z.B., dass du, jetzt abgesehen von dem sich körperlich gut fühlen nachher, nach dem Yoga, dass du noch was anderes mit nimmst, so, in den Alltag, nachhause, nach so ner Stunde?

(K.) Ja, eh, dass, eh, ich bin eigentlich jemand der, eh, „getrieben“ ist glaub ich n ganz guter Ausdruck, ich bin relativ getrieben, also, und das bringt mich immer wieder so n Stückchen daraus. Gerade so wenn ich da gewesen bin, das, das liegt am Yoga zum Teil, das liegt an dem Kontakt mit den anderen, mit der Atmosphäre die da auch da in dem Raum ist, und ich merk immer dass ich wieder n bisschen geerdeter bin, wenn ich, eh, vom Yoga komme, wobei ich meistens nicht schaffe, so ganz in Ruhe anzukommen, das ist mir in letzter Zeit n bisschen besser gelungen, ne zeitlang bin ich auch auf den letzten Drücker,

A2 Interview Klaus

immer noch das noch erledigt vorher, und hier noch, ach das Telefonat kannst du auch vorher eben schnell noch machen, was eigentlich total Gift ist, und, eh, was man ja eigentlich nicht machen sollte, und, ja, nächste Woche – ahhh (lachen beide). Und, eh, das ist mir in letzter Zeit immer schon ganz gut gelungen, dann komm ich schon etwas ruhiger an, und eh, das nehm ich dann durchaus auch in diesen Tag dann mit rein, das wirkt auch einige Stunden weiter, und ich hab so den Eindruck, wenn ich das wirklich schaffen würde, jetzt eh regelmäßiger morgens eh Yoga zu machen, oder zu meditieren, eins von beidem, das abwechseln, oder wie auch immer, dass, eh, sich dann auch einiges verändern würde, dass das mir auch gut tun würde. Und

(I.) Wirkt sich das aus auf deine, ehm, Beziehungen zu anderen Menschen? Oder in der Familie so, oder kann man das?

(K.) ganz generell jetzt so?

(I.) generell, das Yoga, also einfach das, du sagtest schon nachher, n par Stunden hält's auf jeden Fall an, dass man so geerdeter ist, so

(K.) ruhiger, gelassener, hmm. Ja, sicher, ich denk schon, dass sich das auch dann hier zuhause zeigt, aber es ist nicht so, dass man das richtig mit Händen greifen kann, nee, so nicht. Nee, aber, ich denke schon, dass, dass es sich hier auch dann bemerkbar macht.

(I.) Kannst du denn, z.B., oder könntest du sagen, so, obwohl, das zieht sich jetzt schon lange hin, wie du sagst, mit dem, auch mit Meditation, einfach dass man's immer wieder mal n bisschen macht, und dann jetzt Yoga vier Jahre, und das Tantra, und, dass du, dass du z.B. vorher, bevor du das alles gemacht hast, auch jetzt bevor, oder bevor du Yoga jetzt seit vier Jahren relativ regelmäßig machst, dass da irgendwas grundlegend anders war in deinem Leben? Oder, oder nicht? Oder so n paar Sachen?

(K.) Ja, das ist schwierig zu sagen, weil sich zu viel anderes im Leben auch mit verändert hat, ehm, gerade in den letzten 4, 5 Jahren hat sich viel verändert, durch die berufliche Geschichte, die sich jetzt ja nun grundlegend gewandelt hat, und, eh, damit geht's mir natürlich völlig anders, als vorher, das fiel mir doch schwer, das fiel jetzt ziemlich zusammen.

(I.) Aber das war wahrscheinlich Zufall, klar

(K.) Das war Zufall, ja. Ja, ja, das hatte (keinen ursächlichen) Zusammenhang, ganz sicher nicht. Ehm, und deswegen ist das schwer, fest zu machen, ne. Also es hat sich unheimlich viel verändert, aber ich kann schlecht sagen, was ist jetzt durch Yoga, oder durch diese anderen Sachen, eh

(I.) Ja, also es hat sich viel verändert, einfach weil du ganz andere Arbeit jetzt hast, ganz andere Sachen machst, komplett anders.

(K.) Richtig. Der ganze Tagesablauf, ist alles grundlegend anders geworden, in den letzten 4 Jahren, ja, 5 Jahren, und jetzt gerade in den letzten 4, 5 Jahren, weil da, in dem Jahr, was ja jetzt 4, 5 Jahre schon zurück liegt,

(I.) Dann könntest du auch wahrscheinlich auch nicht sagen, dass jetzt so, wie sich z.B. Yoga, oder ob sich Yoga überhaupt auf deinen Beruf auswirkt, weil den Beruf, den du früher hattest, hast du ja nicht mehr so in dem Sinne, aber du machst ja andere Sachen jetzt auch noch.

A2 Interview Klaus

(K.) Aber die sind dann halt komplett anders

(I.) Ganz komplett anders

(K.) komplett, von daher kann man das ganz, also dass könnt ich nicht beurteilen, ob sich das auf's Berufliche ausgewirkt hat. Das wäre jetzt reine Spekulation.

(I.) Ja, machen denn noch andere bei Euch Yoga? Also S. macht ja auch Yoga.

(K.) Eh, die hat ne zeitlang Yoga gemacht, hat denn ja jetzt vor 2 Monaten irgendwann aufgehört, ehm, weil sie's gemerkt hat, sie schafft das einfach nicht. Eh, also die ist ja nicht so gelassen wie ich, die hat dann auch den Anspruch, wenn sie's denn macht, dann auch regelmäßig, eh, zusätzlich möglichst jeden Tag, oder jeden zweiten Tag. Wenn sie's dann nicht schafft, dann, eh, kommt so ne Unzufriedenheit, ne, bei ihr, und dann, eh, hat sie dann immer gesagt, nee, sie macht das nicht mehr, ganz abgesehen davon, dass sie auch, eh, teilweise körperliche Beschwerden gehabt hat, nach dem Yoga. Sie hat also ne ganz empfindliche Hals und Nacken, Nacken, eh, da muß auch einiges im (..) sein, obwohl das medizinisch immer nicht so richtig feststellbar ist, das ist ziemlich heftig, und sie hat ja nun mitunter auch ziemlich heftige Beschwerden gehabt, hinterher, und führte das auf Yoga zurück. Also es schien auch wirklich so als wenn es daran lag, und, eh, das, das dann zusammen, und dann hat sie immer gesagt, ach nee, ich lass das, also das tut mir nicht, tut mir nicht gut, und, eh, aber das hatte dann speziell wahrscheinlich mit ihren Problemen da zu tun, die sie da im Schulter-Nacken Bereich hat. Die sie aber auch jetzt immer noch, unabhängig vom Yoga, da sehr beeinträchtigen.

(I.) Und, und, eh, und bei dir, du sagtest ja, dir tut's körperlich aber gut.

(K.) Hmm.

(I.) Auch anders, also bei anderen Krankheiten oder so, hilft es da auch?

(K.) Nö, hab ich nicht, ich hab keine (lachen beide), keine körperlichen Erkrankungen oder so, die, wo ich das sagen könnte, dass es hilft.

(I.) Du sagtest ja, dass du früher mal psychische Probleme hattest? (H.: Hmmm.) Depressionen, oder, was war, waren das Depressionen? Und, hast du das Gefühl, also zu der Zeit, da gab's ja schon mal Meditation, sagtest du, in den Krankenhäusern wurde das angeboten, (H.: ja) ehm. Hast du das Gefühl, dass du da, dass Yoga da irgend einen Einfluss nimmt?

(K.) Hmmm, ja. Also Meditation, Yoga, dieses, eh, zur Ruhe kommen, dann mal weg zu kommen, von, von kreisenden Gedanken, das ist total hilfreich, wenn man das schafft. Ist halt nur, mitunter, schwierig, je nachdem, in was für ner Phase man gerade ist, wenn man gerade ganz tief drin ist, eh, ist es glaub ich nicht, nicht machbar. Also da, Meditation vielleicht so gerade eben noch so mit, aber, eh, wirklich Yoga, so in der Entspannung, ist, also, kann ich mir ganz schwer vorstellen, dass das überhaupt jemand hinkriegt.

(I.) Wenn man richtig, komplett

A2 Interview Klaus

(K.) Wenn man richtig in so nem depressiven Loch ist, so, dann ist das schwer möglich. Aber, ehm, dann, wenn man nicht so richtig voll drin ist in so ner Phase, ist das garantiert, auf jeden Fall hilfreich. Wenn man das dann schafft, dass ist dann nur eben halt immer der innere Schweinehund, ne, da gibt's auch noch andere, z.B. da hilft ja auch das, man kann z.B., überhaupt Sport, sich bewegen, oder so, trotzdem ist das unglaublich schwierig, dass dann hinzukriegen, dass man

(I.) die Motivation

(K.) Die Motivation, dass alles doch so sinnlos erscheint, auch wenn man's weiss, dass es nicht so ist, das ist irgendwie n ganz merkwürdiger, ganz übler Mechanismus, nicht, also dass – von daher ist das schwer, in solchen Phasen das zu machen, aber wenn man's, ich kann mich erinnern, wie ich dann in Heiligen Feld war, in der Zeit, wo das dann allein vom äußeren Rahmen her einfach sich so anbot, das, das zu machen, und ich das dann auch regelmäßig hingekriegt hab. Das hat mir sehr geholfen, ja, hmm. Aber es ist einfacher halt in so nem, in so nem Rahmen, wo, eh, wo das sogar auch an bestimmte Zeiten gebunden ist, wo denn klar ist, ach, heute abend, was weiss ich, halb acht, ist irgendwie so ne besondere Meditation, und dann kann man da hin gehen, und, und das ist denn noch wieder anders als wenn hier, denn, ne, könnte ich auch sagen, halb acht abends mach ich ne Meditation, aber denn halb acht, dann ist es meistens acht, und dann halb neun, nicht, wenn man so ne festen Rahmen hat, das hilft mir einfach so, eh, im Moment leider, ich hoffe, dass sich das noch mal ändert, und ich, ich bin auch wirklich nicht, eh, nicht wirklich pessimistisch, also ich hab wirklich das Gefühl, dass, dass ich das irgendwann hinkriege. Jetzt ist es gerade wieder so, ja, wenn dieser Umbau hier erst mal fertig ist, und dann auch die räumlichen Voraussetzungen so gegeben sind, wenn ich mir dann so ne Ecke da einrichten kann, und dann wird's einfacher, und, ja, ich hab die Erfahrung gemacht, also bisher, dass es dann oft, eh, trotz dieser Vorsätze dann doch irgendwie dass dann wieder irgendwie was dazwischen kommt, aber ich will mir die Hoffnung nicht nehmen lassen, und ich hab im Moment wirklich das Gefühl, eh, ich krieg das hin. Schaun wir mal (lacht).

(I.) Genau. Machen noch andere Freunde von dir, oder von Euch, Yoga, auch, oder bist du da so einer der wenigen? Also du sagtest schon, ihr habt viele Freunde auch, oder andere Menschen kennen gelernt, die jetzt so, ehm, phh, n bisschen so spiritueller drauf sind, insofern

(K.) richtig, ja, ja. Also die jetzt ganz regelmäßig Yoga machen, dass sind eben die Bekannte jetzt aus dem Allgäu, der Freund, der, der Mann, die beiden, sonst – also ich kenn einige, die, die das, eh, zwischendurch machen, wo ich weiss, das die mal Yoga gemacht haben. Aber, eh, dann glaub ich eher so diese Variante, wo's wirklich nur so um dieses, um dieses Körperliche ging, also nicht mit diesen, eh, ja, so eher so n bisschen spirituell. Das ist ja bei A. auch so n bisschen, ne, dass sie so diesen Ansatz hat. Nicht so ganz extrem, aber trotzdem, ist schon deutlich spürbar, ne, dass da auch so ne andere Komponente so mit reinkommt. Und, eh, die ich so kennen gelernt, wo ich dann auch so denke im Bekanntenkreis, da hatte ich so eher das Gefühl, dass ist o ne, ja so ne andere Form von Gymnastik.

(I.) Aber bei A. ist es ja offensichtlich mehr.

(K.) Hmm, genau, und das finde ich auch gut.

(I.) Nee, das finde ich auch gut. Würdest du das denn für dich als auch was Spirituelles bezeichnen, denn, Yoga, oder?

(K.) Ja.

A2 Interview Klaus

(I.) Ja? Und, und wie würdest du spirituell definieren? Das ist ja ganz verschieden bei allen, oder, was, was ist für dich, was daran spirituell ist?

(K.) (flüstert) Pfff, was ist spirituell?

(I.) schwierige Frage (lache)

(K.) Eh, (flüstert) ja Liebe. Ja, spirituell....?

Ist schon, zu mindest schon mal was, was schwer fassbar und schwer erklärbar, und was, irgendwie, eh, - ich bin, mit diesem 12 Schritt Programm, das wird immer, oder das ist n spirituelles Programm, aber wenn ich jetzt spirituell beschreiben sollte?

(I.) Also das 12 Schritte Programm, was es ja auch, ehm, klar bei den Alkoholikern, den AA und so gibt, und dieses, und Selbsthilfegruppen

(K.) das ist ja dieser Hintergrund, was ich sagte vorhin, ne, aus dem das auch entstanden ist. Das ist ja auch n spirituelles Programm, und, eh, spirituell...ja, weil's irgendwie ne Verbindung zu einer Kraft hat, die, die man nicht, eh, fassen kann, die nicht, die man in gewisser weise spüren kann, aber nicht konkret benennbar, nicht, ja die hat schon was mit Glauben zu tun, also nicht mit, nicht mit Wissen, im eigentlichen Sinne, so – der glaubt, der Glaube an eine wie auch immer geartete Kraft, die, eh, aber ne positive Wirkung eh auf einen hat, auf einen selbst hat, eh, was immer das auch sein kann, also das kann sicherlich, das könnte den eigen, mag es auch klassischer Glauben sein, eh, was ich, die Natur, was auch immer. Oder, was, viele sagen ja auch, so ne, so ne höhere Macht, oder, oder, dass es irgendwas gibt, was

(I.) Oder wenn ich mal andersrum frage: Bist du religiös aufgewachsen, oder hast du, würdest du sagen, du glaubst an Gott, oder du bist also in der Kirche – vielleicht kann man das da irgendwie in Verbindung stellen.

(K.) (lacht) eh, ich bin religiös erzogen worden,

(I.) Evangelisch wahrscheinlich, hier in Bremen

(K.) Evangelisch, und deswegen bin ich auch nicht mehr in der Kirche (lachen beide). Man hat's da n bisschen übertrieben, oder Frau hat's da n bisschen übertrieben.

(I.) Deine Mutter

(K.) Ja, ja. ... eine Art von Glauben die ich nicht so, nicht so teilen kann, und dir mir nicht so gut getan hat, weil das eher so der, der liebe Gott war, der

(I.) der strafende liebe Gott

(K.) genau

(I.) und das ist nicht so, dass ist nicht so meine Philosophie, und – das ist schwer los zu werden, also ich hab ne zeitlang gehabt, wo ich das auch durchaus, eh, gerade in so ner Zeit, wo es mir sehr, sehr schlecht ging, wo denn so n, durchaus auch so n Aufenthalt war, auch für, auch für christliche Gedanken und, eh,

A2 Interview Klaus

aber so gefühlsmäßig hat es mich z.B. immer mehr so Richtung Buddhismus oder so, diese Richtung hat mich immer viel mehr, der Dalai Lama oder so hat mich immer mehr, viel mehr angesprochen, als jetzt das Christliche, obwohl's wahrscheinlich da ja auch so viele Parallelen gibt, der Kern, ist wahrscheinlich irgendwie alles dann doch aus ner gleichen eh Richtung kommt. Also ich hab schon, ich glaube schon so an eine höhere Macht, an, an eine Kraft, die irgendwie auf mich einwirkt und die's im Prinzip auch, eh, die wohlmeinend ist, und wohlwollend ist, und, ehm, die mich auch beeinflusst, ehm, aber die ist nicht verbunden mit irgend einem klassischen Gott, oder – aber so n Glaube ist auf jeden Fall da.

(I.) Und beim Yoga, wird das dann irgendwie dadurch dann vielleicht einfach n bisschen unterstützt, oder, ehm, irgendwie konkret so n bisschen aktiviert, oder,

(K.) Ja, hmm. Ja. Glaube ich. Dass das n Teil davon ist, also, da gibt's immer wieder Pun, fällt mir jetzt gerade so ein, weil du das eben gesagt hast, mit dem 12 Schritte Programm. Selbst in einer von diesen 12 Schritten kam, kommt Meditation drin vor.

(I.) Woher kennst du denn das 12 Schritte Programm?

(K.) Eh, ja, die erste psychosomatische Klinik, in der ich war, eh, die arbeiteten nach dem 12 Schritte Programm, weil das ist ja n Programm, was, eh, nicht nur für Alkoholiker oder so, sondern für Esssüchtige, weiss nicht, EA, so für Emotionale ...,also für Leute mit ganz allgemeinen, sag ich mal, so neurotischen Störungen, von, hmm, also die Raucher, was weiss ich, Beziehungssüchtige, oder, gibt's ja für jede Störung, sag ich mal, die sich über Sucht definieren lässt, gibt's das. Und irgendwo findet man sich dann immer wieder als Co-Abhängiger oder wenn jemand in ner suchtkranken Familie aufgewachsen ist, wie ich z.B.. Da gibt's auch extra Gruppen, aus dem 12 Schritte Bereich. Und, eh, in diese Gruppen bin ich lange gerne, oder zu einer gehöre ich auch bisher immer noch, eh, man ist ja nicht Mitglied, aber, eine die habe ich mitgegründet mal in Bremen, da fühl ich mich immer noch sehr verbunden, hab da, bin da immer noch im Kontakt, geh aber im Moment nicht mehr in die Meetings. Ehm, also diesem 12 Schritte Programm fühle ich mich jedenfalls sehr verbunden, dass hat mir also sehr, sehr geholfen, in dieser Zeit, wo's mit so schlecht ging. Und das ist auch n spirituelles Programm, was Meditation mit einschließt. Also dass man durch Meditation immer wieder, eh, versuchen sollte, diese Verbindung dann auch aufrecht zu erhalten, zu dieser wie auch immer gearteten Kraft, dass einsetzen kann, was man selber für richtig hält. Und, also Yoga gehört für mich absolut dazu. Deswegen ist das für mich auch n absolut nachvollziehbarer faszinierender Gedanke, zu sagen, okay, wir machen jetzt, ich mach jetzt Yoga für Leute, die aus diesem 12 Schritte Programm kommen, ne, also weil das irgendwie halt ne ganz nahe liegende Idee ist, und das hat sie dann ja ausgeweitet, dann ist ja aus dieser Gruppe, haben die sich aufgesplittet, und mittlerweile sind in mehreren Gruppen wahrscheinlich noch einzelne, die aus diesem Zusammenhang auch kommen, aber das ist inzwischen ja völlig zurück getreten, und, eh, spielt nicht mehr so diese, diese Rolle. Aber die Idee fand ich total gut.

(I.) Ja, und der Unterricht ist ja trotzdem, wie gesagt, hat ja diese spirituelle Komponente. Also das ist wahrscheinlich dann gleich geblieben, nur ist es einfach geöffnet für alle.

(K.) Richtig, ja. Und das finde ich auch okay, finde ich auch völlig in Ordnung.

(I.) Ehm, hast du denn schon mal, oder hast du schon, hast du ja gerade schon eigentlich gesagt, auch andere Erfahrungen mit dieser Art von Spiritualität gemacht? Außer jetzt beim Yoga, also z.B. in diesem 12 Schritte Programm, also damals schon? Also, gibt's sonst noch andere Sachen, wo du sagst, da hast du ne ähnliche Erfahrung gemacht? So ne ähnliche, ehm, spirituelle Erfahrung?

A2 Interview Klaus

(K.) Ähnlich wie beim?

(I.) jetzt wie beim Yoga, und das ist dann ja, du sagtest ja bei dem 12 Schritte Programm auch eigentlich – sonst noch woanders auch noch, so in der Art? Oder ist das, ja – erst mal das

(K.) - nee, wüsste ich sonst nicht. Spirituelle Erfahrungen ... Weil die spirituellen Erfahrungen macht man ja, macht man ja nicht im 12 Schritte Programm, irgendwie so, sondern das, eh, ich denke das hilft einfach nur, ehm, sich diesen Weg zu öffnen, also, eh, ich denke das setzt n stückweit auch voraus, dass man, eh, so n bisschen, so n paar, los lässt, oder so, dass man sich, dass man nicht krampfhaft festhält an, an, eh, alten Denkmustern oder so, sondern dass irgendwann so die Bereitschaft da ist, sich einfach, einfach?, z.B. da wird's immer schwierig, wenn's einfach – sich für solche, eh, Erfahrungen eh zu öffnen, ne, und, ehm – also diese spirituellen Erfahrungen, die, eh, die passieren einfach, und eh irgendwelche äußeren Dinge, so wie Yoga, wie Beschäftigung mit dem 12 Schritte Programm, oder, wahrscheinlich auch mit andere – mit Religion oder so, die öffnen einfach, ehm, Möglichkeiten, oder Kanäle, oder so, für diese, für diese Energien. Aber andere - für mich waren - also die spirituellen Erfahrungen waren im Grunde genommen dann die, eh, die Krisen, also die Kapitulation, wenn so Punkte waren, wo es einfach das Gefühl war, jetzt ist alles, alles vorbei. Das waren für mich immer so ganz starke, eh, spirituelle Erfahrungen.

(I.) Hmm, waren das, weil du sagtest, Depressionen, richtig, oder, ehm?

(K.) Ja, das mach, ehh, schwer, es muss ja immer, für die Krankenkassen muss es ja immer ne Diagnose geben. Ob das dann wirklich immer, also depressive Sachen waren da garantiert dabei, aber, ich mein, wenn die Verzweiflung irgendwie, eh, man kann auch so andere, „Burn Out“, also, völlig ausgebrannt, und, also, durch ständig Überforderung, und, solche Dinge, ehm. Dann habe ich sicherlich was arbeitssüchtiges, also, dieses, also dass, man kann das auch gar nicht so richtig trennen, da kommen dann viele Dinge zusammen, und die führen dann zu solchen, eh, Zusammenbrüchen, zu solchen, ja, irgendwann, ... das erste mal passiert, man ist in so nem Trott, drinnen, so für mich, ganz gewohnt, ...immer rödel, rödel, macht, macht, und immer allen Recht machen, und immer funktionieren, und irgendwann ist die Kraft am Ende, und, eh, wenn man dann trotzdem immer versucht, ja, das muß doch irgendwie gehen, dann ist irgendwann die Kraft am Ende, und dann passiert irgend etwas, und bei mir, eh, ich hab dann eben halt nicht wie andere n Herzinfarkt gekriegt oder sonst irgend was, sondern bei mir reagiert die Psyche. Dann kommen plötzlich Ängst, ganz starke Ängste, und, eh, irgendwann war's dann auch so ne latente Depression, also es kann auch sein es waren Angstzustände, also ich kann das auch nicht wirklich trennen, egal, wenn ich mal den, der eine Arzt sagt es so, der andere sagt „das ist auf keinen Fall ne Depression, weil da ist viel zu viel Gefühl da“ das macht einen ja so total gefühllos und starr, aber das war ich nie, da war immer ganz viel Verzweiflung da, das ist keine Depression, also, „ne ganz klassische Depression“ – das ist, also das fand ich immer total müßig, da zu sagen, was ist es denn, jedenfalls hatte ich ne mega-mäßige Krise, und, ehm, ich habe die Erfahrung gemacht, dass das, eh, wenn man dann überhaupt was Positives in diesen Krisen sehen will, und die haben sicherlich was Positives, dann ist es eben auch halt so dass, das man solche Erfahrungen dann machen kann, ne, das waren – sagen wir mal gerade in, wo ich, ich denke an n paar Situationen, wo das, wo ich wirklich also ganz, ganz, ganz tief unten war, und wo trotzdem dann irgendwas war, was, was unheimlich positiv war, ich merke auch, wenn ich davon erzähle, das berührt mich immer noch ganz, ganz stark, obwohl, das ist unheimlich lange schon her, das ist jetzt acht, ja 92, wo ich das erste mal so bewusst daran erinnere,

(I.) Also wie lang ist das dann jetzt her? 15 Jahre, nee,

A2 Interview Klaus

(K.) 14

(I.) 14 Jahre

.

(K.) Ja.

(I.) Und das ist ja so die Zeit dann, wo du sagtest, so, nee, vor 18 Jahren zur Geburt der Tochter war also der erste Kontakt, also das erste Mal Meditation, die so gemacht wurde, die ihr gemacht habt, ne? TM.

(K.) Joa.

(I.) Und dann, aber hast du das Gefühl, dass so diese Krise so, so der Auslöser war, mehr bewusst so was im Leben zu haben, so Meditation, und, und all so was, dass das also im Nachhinein so n, du sagtest ja, es war ne spirituelle Erfahrung eigentlich, weil man eben an so nen Punkt kommt, wo nichts mehr weitergeht, und dann passiert doch irgendwie was, oder irgendwie ändert man vielleicht was Grundlegendes.

(K.) Das hat, versteh ich jetzt ni... mit Meditation

(I.) Genau, ehm, - also vorher, klar, n paar Jahre vorher hattet ihr schon mal T, also, mit Meditation gemacht.

(K.) (flüstert) Genau, da hatten wir uns kennen gelernt, da war M. auch noch nicht geboren. Genau, das muss vorher gewesen sein, oder?

(I.) Und dann, n paar Jahre später, oder, weiss ich jetzt nicht, vor 14 Jahren,

(K.) Ja, nee, doch, da waren wir ja auch teilweise schon hier, das muss also, das kann doch sein, ja dass sich das so in die Zeit rein zog mit, genau, da haben wir, kann ich mich noch daran erinnern, da haben wir hier oben gesessen, das war also noch in dieser Zeit hier auch in der Anfangszeit, (...) also das muss dann um die Zeit gewesen sein, als M. geboren worden ist.

(I.) Mit der Meditation

(K.) ja

(I.) Und dann die, dieser Zusammenbruch, oder was auch immer, das war, das war dann so n paar Jahre später.

(K.) Ja, hmm.

(I.) Würdest du sagen, dass das so n einschneidendes Erlebnis war, also ich denk mal, offensichtlich war's n einschneidendes Erlebnis, so, in deinem Leben, so verglichen mit vorher?

(K.) W, dieser Zusammenbruch?

(I.) Ja.

A2 Interview Klaus

(K.) Das war, nee, das war, ja das war n, eh, n heftiger, heftiger Bruch, da bricht ja ne ganze Lebensphilosophie zusammen, wenn man das eigentlich so gewohnt ist, eh, immer alles zu machen und alles hinzukriegen, und plötzlich geht nichts mehr. Das ist, eh, schon, schon heftig, mit all den Ängsten die da so mit verbunden sind, Existenzängsten und so, das war schon, das war schon nicht ganz harmlos (lacht).

(I.) Genau, und das war das erste Mal so, dass du so ne Erfahrung gemacht hattest in deinem Leben, also so massiv, so.

(K.) Ja. Ja, das andere war eher so normal, klar gibt's immer mal Krisen, aber das, eh, war eher so im normalen Bereich, sag ich mal, den man so noch irgendwie händeln kann, wie's jeder wahrscheinlich schon mal erlebt, aber das war schon, das ging schon darüber hinaus.

(I.) Und danach, hat sich danach irgendwie grundlegend was verändert für dich, also wie du so den Alltag angegangen bist, also du sagst, du bist immer so n eher getriebener Mensch, schon immer so machen, machen, machen und, aber hat sich dann trotzdem was geändert, danach?

(K.) Also an diesem, an diesem Grundgefü, an diesem Grundantrieb, eh, machen, machen, machen, eh, hat sich, denk ich, nicht so sehr viel geändert, dass ist, ist bis heute eigentlich so, dieses Getrieben sein, in ner anderen Intensität. Ehm, es ist bewusster, und damit auch n stückweit eh handlebarer, eh, es geht auch glaub ich nicht mehr so weit, aber es ist immer noch so, dass, dass (ich) relativ wenig Freiraum schaffe, so für mich, also, mal Hinsetzen, Musik hören, n Buch lesen, oder so, krieg ich extrem selten hin, oder Yoga machen, meditieren. Das sind halt so die Nischen, die, die ich mir selten gönne, das ist das Problem, aber, sonst hat sich, hat sich sehr viel verändert. Also, allein, ich denk mal gerade schon durch dieses, ehm, diese, diese Öffnung so für, für spirituelle Dinge, diese spirituelle Erfahrung, die ich in der Zeit gemacht hab, durch diese Krise, die hat unheimlich viel geändert.

(I.) Und das war das erste Mal, dass du so ne spirituelle Erfahrung gemacht hast.

(K.) Ja. Ja, also vor, vorher, also ich kann mich so als Kind mal erinnern, da war das auch, dass das auch so was war, ehm, ne ganz starke, eh, aber das war n ganz merkwürdiges Erlebnis so, aber das, das war auch irgendwas Spirituelles. Aber das kann ich nicht richtig einschätzen, was das gewesen ist.

(I.) Was war das denn? Oder

(K.) Das war ganz merkwürdig, also das war, (lacht), kann man fast nicht erzählen, weil das so kitschig klingt, (lacht)

(I.) gar nicht, ich finde das alles super (lache) interessant

(K.) hatte als 12jähriger Mal ne, eh, ziemlich schwierige Erkrankung, und, eh, musste dann in einem Winter 2 mal, bin ich dann verschickt worden, so als, zur Erholung, da, nach Süddeutschland runter,

(I.) Was war das für ne Erkrankung?

(K.) Eh, Gehirnhautentzündung. Das war richtig heftig.

A2 Interview Klaus

(I.) (kurzes Kommentar dass C. das auch mal hatte)

(K.) Ich war dann auch richtig anderthalb Wochen gar nicht da, also im Koma, oder so. Das war also schon auch so ähnlich, also erst gedacht, Grippe, oder so was, und dann, ganz ganz hohes Fieber, und dann auch wirklich auf den letzten Drücker dann so ins Krankenhaus, und, ehm, ist dann aber zum Glück gut gegangen, obwohl das erst auch nicht so sonderlich gut aussah, und, aber das ging dann gut, und deswegen musste ich dann hinterher dann zweimal da nach Süddeutschland, oder sollte ich dahin, um mich dann davon zu erholen, und, eh, da war denn in, in Sv..., im Allgäu, und da sind wir morgens zu ner, eh also durch so ne, das war auch im Winter, so durch so ne Winterlandschaft, zu ner Kirche, das war irgendwie so n, weiss gar nicht, so n Heilbad, das muss irgendwie kirchlich auch angehaucht gewesen sein, jedenfalls sind wir da zur Kirche gegangen, ganz regelmäßig, und, eh, zu der Zeit war ich auch noch also relativ offen dafür, so auch, und, eh, dann war in dieser Kirche, das war wie so, wie so n, ehm, ha, so ne Lichterfahrung, ich weiss gar nicht, wie ich das beschreiben soll. Das war, also das war jedenfalls, ehm, (zögert, überlegt, lacht) ... die Erfahrung von ganz viel Licht, was aber, das im Außen war, aber nur für mich, also, ne, das war irgendwas, was ganz gezielt auf mich ge, ich wusste auch, da, ich bin gemeint, das war so mein Empfinden da, und, eh, ich war ein, zwei Tage dann total beseelt, davon, so n Gefühl, ich hab keine Ahnung gehabt was, was das war, es hat nicht zu mir gesprochen oder so, oder, ich weiss noch, dass, dieses Licht war da, und es war ein ganz entspanntes Gefühl von Geborgenheit, und, das wirkte 2, 3 Tage lang, und ich hab nie gewusst, also was, was ist das jetzt, ich hab auch nie das Gefühl gehabt, irgendwie, Gott hat da zu mir gesprochen, oder irgend so was, aber irgendwas war da, so, und das war, also das war weit, also das war nicht so, dass man da sagen würde, na ja, gut, wer weiss was da gerade so für n, ne, das war also so deutlich, dass kann also nicht, eh, dass hat nichts zutun gehabt mit irgendwelchen Einbildungen oder ..., das war, das war, l, das war, nee leibhaftig nicht, also das war

(I.) war da

(K.) das war da. Ohne Frag, also ohne jeden Zweifel. Ich hab keine A, ich hab nie wieder so was erlebt, eh, ich hab keine Ahnung, was, was es konkret war, aber es war da, und es war n unbeschreiblich schönes Gefühl. Aber das stand dann so isoliert da, das war so ne einmalige Erfahrung, aber

(I.) Und dann, das andere Mal, als du dann so ne

(H.) Aber das war spirituell, das war ne spirituelle Erfahrung.

(I.) ja, ganz bestimmt.

(K.) Obwohl ich das damals bestimmt nicht so benannt habe, weil ich wahrscheinlich mit dem Wort überhaupt nichts anfangen konnte, aber das, eh, war sehr intensiv, und, eh, daran habe ich auch immer wieder bei andern Situationen, obwohl die alle immer ganz anders waren, diese Erfahrungen, die späteren, eh, ganz oft wieder dran gedacht, weil so was vergisst man auch nicht. Das sind so 2, 3, ja also drei nicht, dieses, und diese erste Kapitulation wo's mir so saumäßig dreckig ging und ich gedacht hab, jetzt ist das ganze Leben vorbei, und trotzdem war da so n Gef, so n anderes Gefühl noch daneben, was ich mir überhaupt nicht erklären konnte, also, von ganz viel Erleichterung, und, eh, das war, unbeschreiblich, was ich auch nicht, genau so wenig beschreiben kann, obwohl es was ganz anderes war. Und die anderen Erfahrungen, das ist, eh, aber das ist eher was, was glaub ich jeder, vermute ich mal, so kennt. So in bestimmten, ich kann mich z.B, erinnern, da im Allgäu das ist so ein, gerade da in der Ecke wo ich in der Klinik war, da gibt's ein so n Hausberg in dem Ort da, in Ober..., und das ist so n Berg, der irgendwie auch so ne besondere Bedeutung, Bewandnis für mich hat, erst mal weil das der Ort ist, wo ich

A2 Interview Klaus

also immer dann auch drauf geguckt hab, von da, eh, von der Klinik aus, und, eh, da wohnen noch die Freunde, die jetzt mittlerweile zufälligerweise, der eine Freund, der arbeitet sogar in der Klinik, wo ich war, (lacht) das ist echt total verrückt, und da bin ich jetzt aber auch ganz oft zu B, im Urlaub, und, eh, das ist einfach ne total schöne Gegend auch, und dieser Berg der ist so irgendwas ganz Besonderes, und wenn das irgendwie geht, geh ich da hoch, oder wenn ich's mit dem Laufen dann mal nicht hinkriege, weil ich nicht lang genug da bin, dann fahr ich hoch, da geht auch ne Seilbahn hoch, und dann geh ich da auf den Gipfel. Wenn man da oben sitzt, also gerade wenn man das Glück hat, in der Nebensaison da zu sein, wo man da oben alleine ist, und hat da eine wahnsinnigen Blick, auf der einen Seite sind die Alpen, also diese Hochalpen, und auf der anderen Seite guckt man da in dieses, ja, liebliche, beschauliche, eh, Allgäu, also, wo das ja eher, obwohl das da auch schon da unten im Tal auch 800 Meter schon hoch ist, aber das sind so ganz, eigentlich ist so eher so hügelig, man kann da auch bis zum Bodensee gucken, und so, das ist dann eher so flach, und auf der anderen Seite sind die schneebedeckten Berge, und dann oben kreisen vielleicht noch n paar, paar Vögel, und so eine Ruhe. Und wenn man da oben sitzt, also wenn ich da oben sitze, das ist, eh, das ist auch so n, so n Gefühl, das sind auch, nicht immer, das kann ich auch nicht machen, aber da habe ich das auch schon erlebt, das ein oder andere Mal, dass da so ein unglaublicher innerer Frieden ist, und, eh, das sind auch für mich so, das sind dann auch so spirituelle Erfahrungen. Weil das, ehm, das ist auch irgendwas Besonderes. Und ich glaub aber das, das sind glaub ich so Erfahrungen, die, eh, wahrscheinlich jeder, fast jeder irgendwann mal macht, so, in Natur, oder, das kenn ich jedenfalls von vielen, dass die das erzählen. Das ist dann so, so n ganz starker innerer, innerer Frieden und das Gefühl, so es ist alles in Ordnung, es kann nichts passieren, also ich gehör dazu, oder, so in Ansätzen (...) auch im Allgäu, da gibt's immer so wunderschöne Sternenhimmel. Wenn man da hier in der Stadt, erlebt man das ja selten so, aber da ist es, wenn, wenn da mal so n sternenklarer Himmel ist, also, da, der ganze Himmel völlig übersät mit, mit Sternen, und da ist es dann auch so dunkel nachts, und das ist also, wahn, da (...) da sind dann auch immer so Gefühle, aber das ist schon, eh, da würde ich noch nicht sagen, ne spirituelle Erfahrung, aber das hat auch so was, das öffnet auch irgendwie so für, für diese Dimensionen, eh

(I.) das irgendwie noch was anderes da ist, (...) und man fühlt sich einfach wohl.

(K.) also winzig klein, im Vergleich zu diesem ganzen Universum, und trotzdem, eh, nicht, eh nicht, eh nicht verloren,

(I.) und nicht bedeutungslos

(K.) Nee, das ist irgendwie, ein Teil davon, irgendwie eher so n Gefühl, Mensch, ich bin ein, wenn auch n winzigkleiner Teil, aber das ist in Ordnung, dass ich nur so n winziges Teilchen davon bin, und, eh, irgendwie das, ist alles in Ordnung. So n Gefühl, und, eigentlich, was, was kann mir da, was kann mir passieren? Im Grunde nichts. So das, so n Gefühl, also, eigentlich so ne innere Gelassenheit, Zufriedenheit. Das sind so, das sind so diese ... (spirituellen Erfahrungen)

(I.) Und als du das erste Mal diese Kapitulation hast, so, eh, da sagtest du auch, das war ganz interessant, da war, obwohl alles so, obwohl's einfach ganz schrecklich war, war trotzdem so n Gefühl da, so, so n Gefühl der Erleichterung, sagtest du eben, oder irgendwas war da so, so es ist alles okay, oder. -ja, interessant, ja

(K.) Na ja, es war so ne Situation, in bin mit ganz viel Hoffnung zu dieser, mir ging's eben halt sehr, sehr dreckig zu der Zeit, und, da war das Gefühl, na gut, ich geh in so ne Klinik, und da werden sie mir schon helfen können, oder so. Da, das ist so die Chance, da aus diesem Loch irgendwann wieder raus zu

A2 Interview Klaus

kommen, und dann war relativ am Anfang, eh, so ne mehrtägige, so n Marathon, so nennt sich das da, so n Therapie Marathon, auf so ner Hütte, und, eh, da bin ich so megamäßig abgestürzt, noch mal, also obwohl ich eigentlich schon vorher dachte, ich bin ganz unten, und, eh, der Chefarzt da, der so der große Guru da war, em, den hatte ich auf dem Rückweg vom Marathon dann angesprochen in meiner Verzweiflung, und der sagte mir auch noch, also, ich hab keine Ahnung, was mit dir ist, also, ich, da hab ich kein, keinen Glimmer, ehm, ich sagte nur so ich, eh, hätte das Gefühl, da käme ganz, so ganz, ganz viel Schmerz, wo der her kommt, er hätte da so ne Phantasie, aber das wäre so unkonkret, das könnte, da könnte er wenig zu sagen, und er wäre selbst ganz ratlos. Und, eh, das in der Situation, also der, auf dem ganz viele Hoffnungen ruhen, der ist auch noch ratlos, mir geht's so dreckig, ich hatte also dann auch da in diesem therapeutischen Zentrum noch so, ehm, anderes, für konkret, die ganz verzweifelt waren, das Gefühl haben, das klappt jetzt auch nicht, und, eh, also wenn ich jetzt wieder nachhause, in dem Zustand, dann geht sowieso unsere Ehe kaputt, und um M. kann ich mich auch nicht mehr kümmern, und, eh, der Beruf ist im Eimer, also es ist, also das war wirklich so das Gefühl, jetzt ist alles, alles vorbei. Jetzt kann man, jetzt gibt's eigentlich keine Rettung mehr, so, dass, jetzt ist, der Arzt weiss nicht mehr, was los ist, in dieser Therapie komm ich offensichtlich nicht klar, zuhause geht nichts mehr, ja, also, ist ja logisch, mit so, wenn man sich so fühlt, eh, ja, kann man ja nicht mehr, keine Beziehung aufrecht erhalten, und, eh, dann wird also auch der Kontakt mit M. dann nicht mehr so sein, und, eh, beruflich geht auch alles.... , also dann bin ich auch mit, meiner Existenz beraubt, und, eh, also dann sitz ich auch mal in der Gosse, und so das waren, das waren so die, das Gefühl, das wird passieren, da gibt's auch keinen Ausweg mehr, nicht. Und, eh, umbringen kann ich mich auch nicht, wegen M., also (I.: ich lache) ja, also das war ganz, das war, zu dieser Zeit, das war ganz schlimm, ganz bewusst, weil, ich wusste, den Weg, das kann ich, das kann ich nicht machen, aus bestimmten, wegen meiner Biographie auch, also ich w, der, der Weg steht mir (auch nicht aus), also ich kann nicht leben und ich kann nicht sterben. Und das war so eigentlich die, das war die totale Ausweglosigkeit, und ich war total in, in Tränen aufgelöst, diesen Tag, also ich konnte, eh, mir lief das Wasser nur so aus den Augen, und dann war Mittagszeit, und da war auch dann eigentlich Pflicht, da zu Mittag zu erscheinen, und, eh, dann bin ich so, das liegt da direkt im Wald, und dann bin ich spazieren gegangen so, und bin dann zum Essen zurück gegangen, und in dieser ganzen Verzweiflung und da irgendwie war so n, da kam dieses Gefühl, in dieser, wirklich absoluten Ausweglosigkeit und dann, wie mit so nem, mit diesem ganzen, ganzen Tränen und all so was, war so, hab mich da eingereiht in diese Essenschlange, und, eh, wollte mich auch gar nicht trösten lassen und auch nicht da so, irgendwie reinsetzen, ganz aufrecht und, irgendwie war dann so n Gefühl, und, eh, es ist alles vorbei, aber es ist okay so, und es geht trotzdem weiter, und nicht, und nicht so fatalistisch, sondern da war irgendwie so was, in dieser Ausweglosigkeit war irgend ne Hoffnung, also, irgendwie die ich überhaupt nicht greifen konnte, aber sie war spürbar. Und sie war konkret, und das war für mich so, das war, also, das ist eigentlich die klassische Kapitulation, war mir in dem Moment nicht bewusst, jetzt, das ist jetzt Kapitulation, aber, ich hab das, ehm, weil das eben ja auch so n Teil von diesem 12 Schritte Programm, wo sie sagen, das ist eigentlich der Anfang, eh, von, von einer Entwicklung, man muss erst mal kapitulieren, also richtig am Ende sein, dann passiert was. Und genau das ist mir passiert. ...Das man erst mal ne rückwärts, also das kann man nicht, in dem Moment, aber wenn man dann, als Abstand das sieht, dann weiss man, genau das war's. Und das kann man nicht machen, man kann nicht sagen, ahh, jetzt geht's mir auch so schlecht, und, so dreckig, und jetzt bin ich am Ende, und so, also, eh, dass, dass geht auch ...man kann, wenn man, (lacht) wenn man Glück hat, in so ner Situation dann halt in so n Gefühl reinkommen, und dann ist eben so etwas, eh, möglich, zumindest wenn man, vielleicht eh vorher schon irgendwie sich für solche Dinge öffnet in gewisser Weise, dass man sich zumindest da schon mal mit theor beschäftigt, und, darum weiss, oder vielleicht passiert's auch so ohne das, aber ich, dass das leichter gemacht hat, ne, dass ich da eben halt schon eben dann in den Wochen davor bei diesem 12 Schritte Programm das mitbekommen hatte, und

A2 Interview Klaus

(I.) Dann hört, dann, dann – dann ist da so diese Krise ja eigentlich so n, ehm, ja so implizit ja auch so, so ne, so ne, ehm, so ne glückliche Fügung, oder so, ne, also weil eben daraus, weil, ich könnte mir vorstellen, dass du dann, ja, dass man danach ja auch denkt, so, also – ich hatte nur mal, das ist anders, ich war da, mit 18 hatte ich auch mal so n, so ne, ehm, also, die einen haben's Adoleszenten Krise genannt, die andern wussten nicht, dann der eine sagte, schwere Depressionen, keine Ahnung, das kam dann auch noch mal wieder, aber, und, und das war auch nur eine ganz, so ne kleine Erfahrung, aber ich hab da immer gedacht, so, das wollte ich nie missen, das war zwar total schrecklich, aber, so in den Zustand vorher ging irgendwie auch nicht, so, weil dann fehlt irgend ne Dimension, die, die man da kennen gelernt hat, auch wenn die ganz schrecklich war. Ne, also ich kann mir vorstellen, dass du dann, weil das klingt jetzt noch mass, das war noch massiver, noch anders, weil's auch, weil man da auch schon älter war, als ich in dem Alter, da hat man ja noch nicht so viel Leben hinter sich, das, aber, das ist ja dann eigentlich – das sagen ja auch viele – also viele Leute, die jetzt so ganz alternativ drauf sind und heilen in der Richtung, dass alles an Krankheiten, physischen, and psychischen, das alles irgendwie so ne, eigentlich, ja, so n, so n Wink ist, so, hey, du musst was ändern. Und, wenn du's so nicht kapiert, dann eben nur so. Ne, also.

(K.) Ja.

(I.) Ja.

(K.) Stimmt, und, ja, das irgendwas in einem reagiert, und wenn man Glück hat, dass es halt nicht, (holt Luft) der Herzinfarkt, oder, - das ist irgendwie so ne Chance, dann.

(I.) Ja, und dadurch dass du, klar, dieses Gefühl, ich glaub im Wesen kann man sich eh nicht ändern, jeder hat ne bestimmte Art, ob man jetzt eher so jemand ist der n bisschen getriebener ist, oder so. Aber dass du auf jeden Fall so n Bewusstsein entwickelt hast, so n anderes, dafür, das sagtest du?

(K.) eh, wofür jetzt?

(I.) so für, für eben, z.B. dieses Gefühl, dass man immer getrieben ist, dass man auf jeden Fall

(K.) Ja, klar, - das ist – ja, allein schon dadurch, dass das dann in so einem Prozess, wenn man in so einem therapeutischen Prozess sich einlässt, eh, das viele Sachen einfach, die vorher so bewusst sind, dass, eh, vorher war's eher halt so, dass, ja so ist das Leben, also so, häh, kann das auch anders sein? Also hat man immer noch so n Bild gehabt, wie so n Eskimo, der, eh, nie raus gekommen ist da aus seinem Bereich, und, eh, wie kann der sich vorstellen, was, eh, was ne Wüste ist, oder so was, also, eh, das, so, so n Bild, also ich, ich kannte eben halt nur diese Eisscholle, also so ist das, so fühlt sich das Leben eben an, ne, man ist, man funktioniert, man macht, man tut, und, für andere Dinge hatte ich kein, kein Sinnesorgan. Also das konnte ich, konnte ich nicht so, eh, mitkriegen, und danach war das, eh, halt anders, ne. Da war plötzlich spürbar, es gibt noch was Anderes, und das verändert schon ganz viel, weil das, vorher war das eher so, da so ganz viel Unbewusstes, und, und, eh, gar nicht die Möglichkeit, eh, das irgendwie überhaupt, eh, zu spüren, also wie soll n Eskimo, um bei dem Bild zu bleiben, eh wie soll der wissen, wie's ist, wenn man, eh, bei 40 Grad irgendwo in der Sonne liegt?

(I.) Ja, klar. Und, hast du so n konkretes Beispiel dafür, so, dieses vorher sagst du war das eher so ne, so ne Routine, so n Trott, so, so lebt man halt, so ist es halt, und dann, also nachher merkst du jetzt so, oder was, was, was ist es, was dir da, eh, wofür du da, nicht sensibel warst, oder was irgendwie fehlte, weil es dann eben, ehm, ja, geöffnet wurde?

A2 Interview Klaus

(K.) – Ehm, auf jeden Fall gehört dazu, eh, das, das Spüren von eigenen, ehm, von eigenen Wünschen, von eigenen Antrieben, das, was jetzt sehr unterdrückt war, ehm, mit Sicherheit. Weil, zu diesem Programm, was ich gefahren hab, sag ich, gehört eben eh dazu, dass es wichtig ist, eh, was von Außen an mich ran getragen wird. Das ist entscheidend. Also, den Anforderungen zu genügen, die von außen kommen. Ehm, wobei ich die verinnerlicht habe, also nicht da nicht jetzt, eh, also das war so eins. Von außen, und das hab ich – ich hab eigentlich funktioniert. Das war, ich hatte kein Gespür dafür, was ich wirklich wollte. Und das

(I.) Kam das so durch, durch die Erziehung, oder wie man so aufgewachsen ist?

(K.) Ja.

(I.) Kannst du das irgendwo ran festmachen?

(K.) Ja, das kann ich gut in Verbindung bringen zu, zu der Situation so in der Kindheit, dieser Familiensituation, in der ich da aufgewachsen bin, wo es ganz früh wichtig war, mich anzupassen, zu funktionieren, also nicht, eh, so mein eigenes zu entw, wo der Raum nicht war, so mich, mich, also das wirklich diesen eigenen Anteil zu entwickeln, dass das gefördert wurde, in irgendeiner Form. Eh, das wurde eher unterdrückt. Mit guten Willen, und nicht, aber, ehm, das war schon so, das ist schon sehr deutlich. Aber das hat sich, das brennt sich dann so in alle Zellen ein, und das wird so vertraut, dass, dass, dass es schwer ist, das irgendwie mit, mit zu kriegen, wenn man das nicht auf so ne Art und Weise vor Augen geführt kriegt, und, eh, dann, die Chance, da irgendwie so hin zu, hin zu gucken. Aber das war schon, das war ganz, ganz sicher, das war ganz deutlich, weil das alles denn so, gerade in dieser Krisenzeit da in der Klinik, das gab nichts, fast nichts Schlimmeres für mich, als feststellen zu müssen, was will ich denn eigentlich, auch ganz, in ganz banalen Dingen so im Alltag, da in der Klinik, oder so, das war enorm schwierig für mich, da überhaupt mal zu mir, was ist denn jetzt mein Impuls, es war immer so wie eher danach gerichtet, oh, was ist jetzt gerade, gerade dran, und, eh, ach da fahren jetzt welche am Wochenende zum Bodensee, ach, da könnte ich ja eigentlich mitfahren, und, fährst du mit, oder so, aber das war einfach mal zu, was möchte ich denn jetzt eigentlich? Und, was, wo hätte ich denn jetzt Lust zu? Ach, dann machen wir mal das, das war immer so irgendwie reagieren auf anderes, aber jetzt das Eigene entwickeln, oder so, das war ganz, ganz schwierig, und dafür hat sich dann, denk ich mal zumindest hat sich das graduell verändert, ob das jemals so wird wie das bei, an, da kann ich nicht, ich weiss ja nicht, wie's bei andern ist, ich kann ja – ich möchte manchmal ja gerne in andere Menschen mal rein schlüpfen, mal so für wenigstens mal für n paar Stunden, um mal zu gucken, wie sich das überhaupt anfühlt, also, ich kenn das ja nur so wie, und für mich ist das also jetzt schon ne ganz grosse Veränderung gegenüber früher. Da hat sich einiges geöffnet, aber, von daher, also die Grundpersönlichkeit, die bleibt natürlich, und, ehm, was heisst natürlich, zuerst habe ich noch gedacht, dass man auch die verändern kann, das glaube ich inzwischen aber nicht mehr. Dass man sich durch Therapie so verändern kann, und so modellieren kann, wie man sich das träumt, und das glaube ich im Übrigen auch nicht durch Yoga, und – also dass man durch Yoga, also ich kann's mir zumindest nicht vorstellen, ich, eh, ..., wenn man glaubt, er kann durch Yoga so n stückweit auch weiter kommen, und, ich will jetzt nichts in Raum stellen, aber so n stückweit so in diese Richtung, ich find das nicht absurd, also, wenn jemand das so sagt, und, eh, wenn Menschen erzählen, dass sie solche Erfahrungen gemacht haben, ich kann mir das durchaus vorstellen, ehm, aber, eh, für mich, eh, also ich hab für mich glaub ich jetzt irgendwie so akzeptiert, dass es Grenzen hat. Weil ich

(I.) Was jetzt, was für Grenzen

A2 Interview Klaus

(K.) das innere Wachstum, oder so, die Entwicklung, Entwicklungsmöglichkeiten. Ich glaub nicht, dass ich in diesem Leben noch irgendwie zu, zu so ner Art Erleuchtung komme, oder zu ner grundsätzlichen, also ganz grundlegenden Änderung so meiner, meiner Persönlichkeit, so wie ich das im Anfang von Therapie habe ich, oh, jetzt, eh, da kann ich mich im Grunde genommen so ummodelln, erst, am Anfang war's noch so, eher so ummodelln, dass es mir gut geht, und dass ich trotzdem funktioniere, ne, also alles so weiter machen, und daneben auch noch das andere entdecken, das Eigene, das Neue. Und, ehm, dass das irgendwie möglich ist, da also sich da so, zu, ja,

(I.) komplett zu verändern

(K.) zu verändern durch Therapie, so wie man's eigentlich, so das Idealbild, was man so von sich hat, dann, auch im positiven Sinne, ne, nicht nur so im Sinne von, was habe ich so für n Bild, wie sollte ich sein, sondern so, auch so was, ja, wie stell ich mir denn vor, und so, ach, na gut, dann mach ich Therapie, und dann, dann wird das schon so gehen.

(I.) nee, das ist wahrscheinlich eben nicht möglich

(K.) Eh, glaube ich so für mich, eh, nicht mehr nach den Erfahrungen. Wenn ich so sehe, wie, das ist n ganz, im Grunde genommen schon n ziemlich einschneidende Veränderung, aber, ehm, trotzdem, die Grundstruktur, ja meine bisherige Erfahrung, auch so was ich so im Freundes und Bekanntenkreis so erlebe, eh, die Grundstruktur bleibt doch so erhalten, und

(I.) Aber Verhaltensmuster können sich doch schon ändern?

(K.) Ja klar, Verhaltensmuster können sich ändern

(I.) Aber nicht so dieses, die Essenz, oder

(K.) Nee, aber das man von einem, so wie ich, so von so nem eher geriebenen, vom Grundsatz eher so nachdenklichen und, eh, pff, eh, auf Ausgleich bedachten Menschen zum, eh, was weiss ich, zum, einem der ganz wild sein Ding durchzieht, und, eh, auch gar nicht unbedingt nur mit Ellenbogen, aber so einfach durch's Leben geht und sagt, ach, was kost die Welt? Ich werd jetzt Lebenskünstler, also so n Wandel so zum ganz leichtlebigen Menschen, sondern eher so, eh, zu so nachdenklich, und, ja, jetzt nicht gerade schwermütig, obwohl das auch teilweise sicherlich so ist, also eher so aus dieser Ecke kommt, eh, und das ändert, ändert sich glaub ich nicht, das war ne, das war wohl eher ne Illusion, die ich da am Anfang gehabt habe, also das ist nicht so meine, meine Lebenserfahrung, nicht nur mit mir, sondern eben auch mit andern. Aber das ist auch in Ordnung so, ich kämpf da auch nicht mehr an diesem Punkt, das habe ich inzwischen so akzeptiert, und das finde ich auch in Ordnung. **Und ich versuch dann eben halt so die, die relativ kleinen Schritte, und da, die Hoffnung, die, das hab ich ja schon gesagt, die hab ich auch nicht aufgegeben, dass es jetzt über Yoga, und, eh, dass es da so Möglichkeiten gibt, Meditation, Yoga, ehm, sich dann auch noch weiter zu entwickeln, auch weiter in Richtung so auf, eh, weniger getrieben sein, mehr innere Ruhe, mehr Gelassenheit, mehr Freiraum, so für angenehme Sachen. Für Entspannung, für einfach nur mal so Musik hören, einfach nur mal, ja, was tun, was nicht zweckgerichtet ist, d.h. also auch Yoga eh dann z.B. nicht zu machen, weil es ja gut ist für meine Beweglichkeit, und weil es mir ja n bisschen mehr innere Ruhe dann auch verschafft, sondern, vielleicht einfach mal so auf sich selbst.**

A2 Interview Klaus

(I.) Hmm, dann sind aber, dann kann man doch sagen, dass du Yoga, und auch Meditation und all die Sachen, die so seit dieser Kapitulation so dich eigentlich begleitet haben, zumindest immer wieder n Stückweit helfen, so, ja eben so n bisschen auf sich, in sich reinzuhorchen.

(K.) Ja, das kann... hmm, ja.

Das könnte ich 100 prozentig unterschreiben, das ist auf jeden Fall so, ja. Das ist auf jeden Fall...Stellt sich nur die Frage, warum lässt man sich so selten helfen, durch solche Sachen (lacht)? Also, warum krieg ich das nicht hin?

(I.) Ach, wieso, ist doch schon ne Leistung, einmal in der Woche – hey – guck mal, die meisten, viele Leute machen gar nichts in der Richtung. Klar, ich mein viele, ich denk aber, ich denk, ich denk wirklich, jeder Mensch, der so durch's Leben geht, so, ohne je mal an so n Tiefpunkt zu kommen, also irgendwann kommt man an nen Tiefpunkt, sowieso glaube ich, irgendwann, also wenn man halt so eher oberflächlich lebt, ne, ich glaub da so, all die, die jetzt so ihr Leben lang so leben, da kurz bevor sie sterben wahrscheinlich dann so n Punkt erreichen, und dann lieber den eher erreichen, und eben was, ja, ändern, und bewusster leben, und das Leben mehr leben, ne, als, als so, weiss ich nicht, halt funktionieren, und ohne mal irgendwie wirklich so mit sich selbst so in Berührung zu kommen.

(K.) Ja. Ja jetzt, wo's ich so, wo's mir so, eigentlich, so im Grunde so erst mal relativ gut geht, ehm, kann ich das auch so sehen, hmm, ja, ja, das das so ist. Hätte ich früher, dann, hab ich manches mal die Leute beneidet, die so n bisschen dumpf durch's Leben gehen, und, und, in ähnlichen Situationen hauptberuflich sind wie ich das war, und da trotzdem mit Leben konnten, im Gegensatz zu mir. Ehm, dass, ne zeitlang hat mich das schon, hätte ich, hätte ich da möglicherweise auch sogar getauscht, ne, aber das würde ich mittlerweile auch nicht mehr, ich möchte das auch irgendwie nicht, nicht missen. Also irgendwie hat das auch, hat das schon so ne Entwicklung gebracht, obwohl das im Äußeren dann auch viele Schwierigkeiten natürlich mit sich bringt, aber, so für das eigent, für den Kern ist das irgendwie auch ne, hat das auch sehr viel Positives, so Entwicklung. Krise als Chance.

(I.) Genau (lachen beide).

Ich guck mal gerade, wir haben schon so viele Themen, also nur so, meine allgemeinen Themen – ehm, eh ich jetzt noch was vergessen habe, was ganz Wichtiges, aber das glaube ich nicht. Hmm. Ne, das ist echt interessant, was es alles so – ja.

(K.) Obwohl ich jetzt ja nur relativ wenig sagen, was so nun so konkret auf, auf Yoga

(I.) Ja, ich finde so, also so für mich kann ich auch so Yoga, Meditation, und diese Sachen so n bisschen, und Tantra, was weiss ich, allein so die Beschäftigung mit solchen Sachen, oder so n intensiveres Beschäftigen, das kann ich auch dazu gut irgendwie zusammen nehmen. Ne, du sagst ja auch, es ist, klar, Yoga ist anders, es ist viel mehr mit Bewegung, aber man hat wiederkehrende Elemente die einen eben so irgendwie zur Ruhe bringen, und insofern, fin, also, das...Könntest du jetzt so ehm, so zum Abschluss noch mal irgendwie für dich kurz sagen, ehm. Ja wenn du sagen würdest, ja die Bedeutung von Yoga für mich, oder welche Rolle spielt Yoga, um noch mal konkret auf Yoga zu kommen. Könntest du da so n , so n Abschlusssatz sagen, oder – also du sagst ja, es ist schon ne wichtige Sache, aber jetzt nicht so wichtig, dass man's jetzt wirklich jeden Tag, den ganzen Tag lang da nur Yoga macht, das nicht, und es ist auch, was auch dir wichtig ist, einfach das körperliche gut fühlen, aber es ist eben so n bisschen das Spirituelle auch mit dabei, und, wenn das so, so deinen Alltag so betrachtest, und dann so die Rolle die Yoga in dem spielt.

A2 Interview Klaus

(K.) Mir kam eben gerade noch so n Bild, was eh noch nicht so Thema war. Wenn, wenn ich Yoga mache, also die Übungen, eh, wenn das jetzt nicht gerade irgendwelche Übungen sind, die mir irgendwie Schmerzen bereiten oder die mich so total an meine körperlichen Grenzen bringen, ehm, tut mir das sehr gut, eh, die Atmosphäre, in der diese Übungen gemacht werden. Also dieses, dieses konzentriert sein, ehm, in Ruhe und ganz bei einer Sache sein. Ehm, das, das nehme ich sehr oft, gerade so wenn ich denn dienstags morgen dann da bin, das tut mir total gut, in so einer Energie zu sein. Ich mach jetzt, was weiss ich, den Hund, und, ich mach nur den Hund, nichts anderes. Und das ist, und, ich muss das nicht mal irgendwie großartig machen, sondern, ich merke, aha, das, da – es ist so, ich mach jetzt nur den Hund. Wenn ich das sonst kenne, so, dass ich, ehm, mehrere Sachen, zumindest gedanklich, gleichzeitig mache. Ne, mach eins, und bin in Gedanken schon bei dem Nächsten. Und, ehm, das ist, das sind Dinge, an die ich mich auch im Alltag, eh, mitunter, erinnere.

(I.) So dieses ganz präsent sein, im Moment sein, mit einer Sache, und nicht

(K.) Genau. Wenn ich abwasche, dann wasch ich ab. Ja, und, eh, bin nicht dabei schon wieder am Überlegen, eh, was mach ich jetzt, eh, als Nächstes, und, ach müsste ich jetzt nicht, müsste ich jetzt nicht runter den Kater füttern, ist der schon drin, ach ja, dann geh ich jetzt erst mal runter zum Kater, und dann kann ich auch eben mal die Zeitungen mit runter nehmen, und, eh, ach wenn ich die Zeitung mit runter nehme, mal gucken, ist da nicht noch Altglas irgendwo hier, und dann, hol ich Altglas, und dann denke, uh da vorn die Blumen, müsste ich auch noch, das kennst, ne, dass ich mich so verzettel, also ich bin, bin nicht wirklich präsent bei dem, was ich gerade mache, und das tut mir total gut, wenn, wenn, wenn diese Erinnerung kommt, also nicht nur die, sondern richtig so diese sinnliche Erinnerung, sag ich mal so, und, eh, und ich dann sag, so, jetzt mach ich nur das Eine. Das finde ich total Klasse, und das ist n, ne Erfahrung, die ich also sehr stark in Verbindung bringe mit, mit Yoga, weil mir das da immer wieder bewusst wird. Eigentlich jedes Mal, und deswegen finde ich das auch immer so schade, eh, wenn, wenn dann, eh, viel geredet wird, oder, oder so rumgejokt wird so zwischen durch, da kann, zwischendurch schon mal, aber in der Übung wenn dann zuviel Schnackerei da ist, ich find das total gut, wenn das in so ner ruhigen, eh, nicht, nicht angestr, in so ner ruhigen Atmosphäre so abläuft, ne, das jeder so bei sich, und dann zwischendurch kann man dann auch sicherlich mal reden, aber eigentlich ist das so ne, diese Atmosphäre, die da herrscht, ist total klasse. Wenn ich dann auch in so ne Atmosphäre rein komme, dass, eh, ist was ganz Wertvolles, wenn man, wenn diese Erinnerungen dann auch so im Alltag kommen, und, eh, ich von daher so mit rüber nehmen kann. Und das, da glaube ich auch ganz sicher, wenn, wenn, wenn das eben halt noch mehr Bestandteil wird so des Alltags und man öfter Yoga macht, dass sich das auch verstärkt. Das es noch öfter so kommt als, als Erinnerung. Und das wäre nur eine Sache gleichzeitig machen, und nicht immer 5, oder 6, oder...Das ist, - aber das kennst du das möglicherweise ja auch, nicht, so dass, diese, oder kennst

(I.) Doch, das kenn ich auch.

(K.) ne, so, dieses

(I.) Ich kenn das auch, ehm, nicht so oft, - ich weiss noch, ich hab das einmal ganz krass erlebt, in Amerika, ich hab da jahrelang ja gelebt, da hab ich, da bin ich einmal von Punkt A nach B gefahren, mit dem Auto, fahren ja alle Auto, und ich kam dann bei Punkt B an, irgendwo, und ich war tatsächlich die ganze Zeit ganz woanders in Gedanken, da habe ich mich richtig selbst erschrocken. Und das, das war nur so ne, so ne extreme Situation, so beim Autofahren! Und beim Yoga lerne ich dann halt auch, so dieses, so, ehm, im Moment zu sein, diese Ruhe die dann kommt, und so n bisschen alles n bisschen langsamer angehen. Aber, da, das ist echt angefahren, wenn man dann wirklich so getrennt ist, wenn der Geist vom

A2 Interview Klaus

Körper getrennt ist, du bist gedanklich ganz woanders, dann denkt man sich so, nicht nur ist es, ehm, wahrscheinlich auch komplett ungesund, weil man einfach gar nicht richtig da ist, man verpasst ja das Leben im Prinzip, weil du halt nicht wirklich da bist, aber unter Umständen ist es auch lebensgefährlich, halt in solchen Situationen, ne, wenn man so

(H..) Ja, ja.

(I.) Das weiss ich noch, das eine Mal, da dachte ich echt so, das kann doch jetzt nicht wahr sein, ich wahr komplett in Gedanken woanders, beim Autofahren. Das passiert bestimmt oft, hier, oft, ich fahr jetzt hier so selten

(K.) Das ist mir auch schon passiert, also dass ich merke, ich bin – da waren 2 Ampeln, ich hab das gar nicht bewusst mitgekriegt, (...) aber das kenn ich auch. Das man so weg getre, nicht oft, aber das, die Erfahrung, habe ich auch schon gemacht. Sich erschrecken, ich hab gar nicht mitgekriegt, ich hab die Ampel gar nicht gesehen, und denk beim nächsten Mal, aha, guck mal in den Rückspiegel, da ist noch jemand, alles klar, dann ist da ja nichts gewesen, aber das ist schon erschreckend.

...

(K.) Reiki habe ich auch gemacht, den ersten Grad, nee, den zweiten Grad, - haben wir auch zusammen gemacht (lacht), haben wir einiges ausprobiert. Ja, da würde mir wahrscheinlich das ein oder andere noch einfallen. Den zweiten Grad hab ich glaub ich sogar.

(I.) Ja, nicht schlecht.

ENDE

A2 Interview Julia

(I.) Es geht ja um die Bedeutung von Yoga für die Menschen in unserer heutigen Gesellschaft, und speziell darum, wie sich Yoga so auf das Leben von den Menschen bezieht. Meine Einstiegsfrage ist: Wann hast Du zum ersten Mal von Yoga gehört, bzw. wann ist in Dir der Gedanke gereift, Yoga zu machen, wie fing das alles so an, wie war Dein Leben zu der Zeit – da kannst Du ganz weit ausholen und erst mal drauf los reden...

(J.) Also meinen ersten Yogakurs habe ich gemacht, im Herbst 94, da war ich 22, und war gerade so in ner Situation, dass ich meine Schule abgeschlossen hatte, Auslandsaufenthalt hatte, und in einem Krankenhaus gearbeitet hab. Und ich glaube auch noch nicht ganz klar war, was ich demnächst machen würde. Und dann hab ich das aber nur 1 oder 2 Kurse gemacht, und dann ist das irgendwie in die Versenkung gegangen, so, und 5 Jahre später bin ich eigentlich dazu gekommen, wieder das ich Probleme mit meinem Pferd hatte, ich hatte damals n Pferd für n (...), und eine Frau hat mir empfohlen, mach doch mal Yoga. So. Und dann habe ich angefangen, Kundalini Yoga zu machen, was mir auch sehr gut getan hat, und dann habe ich das also auch privat für mich gemacht, also nicht nur in den Kursen, sondern auch privat, und das waren immer mal Phasen, wo es wirklich regelmäßig war, und dann mal wieder unregelmäßige Phasen so, ja und dann habe ich irgendwann eben die Art halt gewechselt, zu Iyengar, ja, und dabei bin ich geblieben, und vor so drei Jahren, also es ist eigentlich schon so länger, dass ich wusste so für mich, ah ja, ich möchte da mal mehr mit machen, ich möchte vielleicht auch mal ne Ausbildung machen. Also das wusste ich eigentlich auch schon ein bisschen länger, dass ich das machen möchte, um das einfach, um tiefer da einzusteigen, so. Ich hab dann auch, mein Exfreund hatte dann auch ne Yogalehrerausbildung gemacht in den USA, und ich weiss nicht, es hat irgendwie so einen Drang in mir ausgelöst, irgendwie so tiefer zu gehen auch so, mich da mehr mit auseinander zusetzen als nur mit Asanas, sondern auch mit der Philosophie und so, weil ich gemerkt hab, dass es mir gut tut, und so in den letzten Jahren ist auch irgendwie so die Überlegung dazu gekommen, ich sag mal so, mit dem gesundheitlichen Umbruch, oder so auch, oder dass eben immer mehr Eigenverantwortung auch auf dem Einzelnen liegt, also auf der Krankenkasse, dass also dieses „ich lasse mich Reparieren in ein paar Jahren“, so dass, habe ich das Gefühl so das verändert sich. Und da ist einfach immer mehr Eigenverantwortung so gefragt. Das ich's also auch so sehe als Altersvorsorge, oder, ja, lange irgendwie gut gesund leben zu können. Und ich denke auch so für mich, ja eben dadurch einfach ne Lebensqualität auch zu behalten über lange Zeit, und ich könnte mir vorstellen, dass es vielleicht auch materiell nicht immer so weiter geht, und dass man einfach so, dass ich mehr von innen her auch so leben kann. Ne, so n innerer Reichtum auch entsteht. So. Ja das ist im groben der Werdegang.

(I.) Und der allererste Kurs 1994, wie kamst Du darauf? Das war im Krankenhaus...

(J.) Ne, da habe ich im Krankenhaus gearbeitet, aber da habe ich mir glaube ich irgendwie mal nen Heft von der Volkshochschule oder so...

(I.) Also es war eher Zufall...

(J.) Ja ich hab irgendwie das Programm gelesen, so und hab gedacht, oh Yoga, so. Genau zu dem Zeitpunkt habe ich sehr stark Fitness Training gemacht, also sehr intensive, und ich wollte irgendwie nen Ausgleich haben. Und ich wollte auch, ich hab im Lauf der Zeit, sag ich mal, dann erst gemerkt, dass so, dieses Fitness Training, das ist so auf Äußerlichkeit einfach so ausgerichtet, dass mir Yoga einfach mehr darum geht, oder mir mehr hilft, meinen Körper von innen zu fühlen, als, ich sag mal so, auch so n Schablonenblick, so hat ne Frau auszusehen, so muß ne Frau sein, so. Das und das ist irgendwie so gesellschaftlich anerkannt, und irgendwie das hab ich auch immer mehr so über Bord geschmissen, mit Yoga. Hab ich so gemerkt...

A2 Interview Julia

(I.) Aber noch nicht bei den ersten beiden Kursen, ...erst danach...

(J.) Das ist erst so mit den Jahren jetzt gekommen.

(I.) Und beim allerersten Mal, weil ich halt gucke, wie ging das alles los, das war dann halt Zufall, Du hast die Kurse, die Broschüre gesehen...

(J.) Ne, es war schon so, dass ich mit dem Fitness Training unzufrieden war, ja später hab ich das dann auch ganz aufgehört, ich hatte immer n Vertrag, und den hab ich ein Jahr später, also ich hab dann Yoga gemacht, dann hab ich noch Fitness weiter gemacht, und den hab ich dann aber irgendwann gekündigt. Also da hab ich dann nicht weitergemacht. Ich hab dann zwar auch erst mal Yoga nicht weiter gemacht, aber ...

(I.) Warum nicht? Einfach...

(J.) Das war bei mir so, ich hatte dann, beruflich hab ich so nen Einstieg gehabt ins Berufsleben, und dann habe ich meine Reiterei ziemlich intensiv verfolgt, ich hatte dann n Pflegepferd, später dann auch, dann hatte ich noch n, also verschiedene Pflegepferde, dann hatte ich n eigenes Pferd, und als ich das eigene Pferd nicht mehr hatte, da habe ich intensiv mit Yoga angefangen, oder weitergemacht.

(I.) Das war dann 5 Jahre später...

(J.) Ja, das war so 2000, 99, 2000, so um den Dreh. Da habe ich dann wirklich so, Reiterei erst mal an den Nagel gehängt, und da habe ich mit Yoga wirklich ernsthaft auch dann weitergemacht.

(I.) Wart Du denn damals Durch Deinen Exfreund beeinflusst?

(J.) Ne, der war eigentlich mehr durch mich beeinflusst. Also ich hatte eigentlich erst angefangen, und er ist dann später eigentlich eher dazu gekommen.

(I.) Und die Frau, diese Pferdetherapeutin, die hat das dann im Prinzip...?

(J.) Das war keine Therapeutin, es war ne Frau, (lacht) die eigene Pferde hatte, ich weiss nicht ob sie Heilpraktikerin war, jedenfalls weiss ich auf jeden Fall, dass sie keine Sakraltherapie angeboten hat, und dass sie irgendwie ge-channelt hat, keine Ahnung, frag mich nicht, hab ich mich nicht weiter drin vertieft, und sie hat irgendwie so ne Durchgabe irgendwie so gekriegt, dass ich, das wohl gut für mich wäre, keine Ahnung. Ist mir auch egal...Es hat denn irgendwie so angefangen.

(I.) Ging es denn darum, dass das gut für das Pferd auch ist, wenn Du Yoga machst?

(J.) Ja, ich denke schon, sie hatte schon so ne Absicht, so, weil es überträgt sich ja viel. So. Und – es war n schwieriges Pferd was ich hatte, wirklich auch für erfahrene Leute n schwieriges Pferd, und für mich schon sowieso, und, ehm, keine Ahnung wo sie so diese Intuition her hatte, oder so. Don't know. Jedenfalls hat sie's mir gesagt, und ich hab dann einfach nur, ich weiss nicht, ich hab mir dann n Programm geholt, und hab das in der Mittagspause in den Händen gehabt, und schlage das Heft auf, und hab genau die Seite, die den Kurs für mich anbietet. Den Kurs an dem ich zeitlich konnte, und und und, und dann wusste ich, das soll's wohl irgendwie sein. Das war so, ganz witzig irgendwie, die Umstände...

A2 Interview Julia

(I.) Und dann war das erst Kundalini Yoga...und dann später bei Iyengar...

(J.) Ja.

(I.) Genau. Und wie haben dein Freunde darauf reagiert, oder deine Eltern, oder war das immer kein Thema eigentlich?

(J.) Also, ich denk meine Eltern können damit überhaupt nichts anfangen. Bis heute nicht. Und meine Freunde – die haben eigentlich jetzt so mehr, jetzt so in letzter Zeit, sagen wir die letzten Jahre wo ich jetzt auch so den Gedanken, hab, die Ausbildung zu machen, dass sie das mehr verfolgen, weil ich hab in meinem Leben schon viel gemacht, und viel angefangen, und Pferde besessen, oder hab dies und das, und gesungen, und schieß mich tot, und, also man hätte es auch für einen vorübergehenden Spleen oder so ne Sache halten können, aber das ist jetzt über ne längere Zeit, dass ist jetzt doch schon irgendwie ernster. (lacht)

(I.) (kleiner Ausschweif). Und genau, Du sagtest, Du warst Im Krankenhaus, hast Du da auch gearbeitet?

(J.) Ja.

(I.) Als Krankenschwester?

(J.) Als Krankenpflegehelferin. Das ging damals noch. Das wär heute nicht mehr möglich.

(I.) Was hast Du denn alles für verschiedene Sachen gemacht, also hast Du n richtig kunterbuntes Leben so, ging das richtig auf und ab, oder?

(J.) Ja. Irgendwie schon. Also ich hab immer sehr viele heftige Wechsel gehabt, ne, also, so oft Job, Partner und Wohnung, diese Kombination, die hatte ich also eigentlich, also einmal ganz massiv aber auch ...

(I.) Dass Du einen Job hattest, und zu der Zeit dann auch eine bestimmte Beziehung, und dann hat sich das alles aufgelöst...

(J.) Manchmal ein bisschen versetzt, aber schon die Tendenz, so, dass das irgendwie oft ganz grosse Umbrüche gewesen sind bei mir. Und jetzt aktuell eigentlich auch wieder, ich weiss nicht, ob mein Job verlängert wird, ich weis nicht wie's mit meiner Beziehung so weiter geht, und dass scheint irgendwie so was zu sein in meinem Leben, aber – egal.

(I.) Na ja, aber eigentlich nicht egal, das ist ja interessant dann zu gucken, was...

(J.) Ja, da ist die Kontinuität also mit Yoga auch irgendwie, das ist auch immer wieder so das Bedürfnis mich wieder so bei mir selber zu verankern. So. Aber so, also, weißt Du einfach so'n Halt immer wieder so zu finden in mir, so mich nicht – weil das bringt ja auch immer ganz viel Unruhe mit sich, ne, solche Veränderungen. Trennung, oder Umzüge, oder Jobwechsel und so, und das war immer irgendwie so n, n Anker!

A2 Interview Julia

(I.) Schon seit den letzten 5 Jahren mehr oder weniger, und vorher, gab's da, bis auf die Pferde, noch einen anderen Anker?

(J.) Hmmm, ich mein ein ganz grosser Anker sind Menschen einfach. Freundschaften. Auf jeden Fall.

(I.) Aber die Erfahrung, die Du mit Yoga machst, dass, was dich so fasziniert, und irgendwie anspricht, gab es so eine Erfahrung mit was anderem auch schon vorher?

(J.) Also, ich denke die Pferde waren auch ähnlich, wobei ich ja mit nem Pferd auch immer, ich sag mal, mit nem Gegenüber, mit nem lebendigen Wesen, was Stimmungen hat, und unterschiedlich drauf ist auch so, und bei Yoga hab ich wirklich immer so das Gefühl, es ist die Möglichkeit, bei mir selber anzukommen auch am Größten. So, weil, ja es geht einfach sehr viel über den Atem. Und ich merk so, wenn ich schaffe, so im Alltag, so im normalen Leben, wenn ich's merke so, ich sitz in der Bahn, ich atme, ich steh am Faxgerät, ich atme, dass ist für mich auch – Yoga auf der Matte ist ja nur ein kleiner Teil, aber zu werden, es geht ja so darum, für mich so das im Leben zu leben. Diese Wachsamkeit, diese Achtsamkeit. Mehr bewusster zu werden, so, für mich selber, für mein, für dass, was gerade so sich in mir tut.

(I.) Und vorher – gab's da was Vergleichendes?

(J.) Ne. Also nur das, was ich jetzt so sagte, eben Freunde, und, ja, ich denke die Unsicherheiten waren aber noch größer auch einfach, als junger Mensch vielleicht sowieso zu Anfang der 20er, und, ne, das wollte ich glaub ich mit Yoga auch ein bisschen erreichen, weil ich gemerkt hab so, ich fühlte mich hinterher immer gut, irgendwie wenn ich das so, wenn ich Übungen für mich gemacht habe, ja, und einfach – die Lehrer sind auch immer besondere Menschen für mich gewesen, die das vermittelt haben so. Ne, aber so n Anker, so wie das, ne in der Form nicht.

(I.) Wie bist Du denn aufgewachsen, zuhause?

(J.) Ich bin im ländlichen aufgewachsen, ich hab noch ne ältere Schwester, und ich bin ein Scheidungskind. Ich war 15 als meine Eltern sich trennten so. Und, ja ich glaub irgendwie so, ja so ne, ich bin schon irgendwie so ne Person die Schwierigkeiten hat irgendwie so zu vertrauen, so zu vertrauen ins Leben oder so, und daher kommt glaub ich auch dieser Wunsch, mich so irgendwie zu verwurzeln.

(I.) Bist Du religiös aufgewachsen?

(J.) Also ich bin zwar evangelisch erzogen, wobei sich das darauf beschränkt hat, dass ich zur Sonntagsschule gegangen bin, und später in die Junkscha, was ich immer toll fand, weil da war ich mit meinen Freunden zusammen, da wurde gesungen, und...

(I.) Was ist denn die Junkscha?

(J.) Junkscha das ist so, was so, ich sag mal bis zur Konfirmation, also nicht die Kinder, die nicht mehr in die Sonntagsschule gehen, sondern so dazwischen. Also so bis zum 14., 15. Lebensjahr, von 12 an oder so. Ja doch, das war auch immer schön so. Aber jetzt, dass ich so christliche Inhalte vermittelt oder vorgelebt bekommen habe von meinen Eltern, eher nicht.

(J.) Und wann bist du ausgetreten?

A2 Interview Julia

(I.) Das war – da wurde ich 30, kurz vor meinem 30. Geburtstag. Also ich konnte mit der Art von Religion, also von Glauben – ich sag nichts gegen Christus, überhaupt nicht, der war Klasse, so aber gegen diese Institution. Ich konnte einfach diese Institution, wollte einfach diese Institution nicht mehr unterstützen, und hab dann beschlossen, ich bin schon dafür was abzugeben, so, von dem was ich so bekomme, und hab dann aber entschlossen, dass anderen Organisationen zu geben – als der Kirchensteuer, so, als der Kirche.

(I.) Und ich denk mal Yoga hat ja für dich auch irgendeinen spirituellen Wert...

(J.) Ja. Also, es ist schon – also es übt auf mich ne grosse Faszination auf, dass es Menschen einfach, ja, ich hab jetzt diese Autobiographie eines Yogi hab ich dort stehen, die ich lese mit großer Faszination auch, ne grosse Faszination einfach, ehm, sich zu befreien vom Leiden. Es ist manchmal so unglaublich was ich da lese, das ich mich frage, ob das überhaupt möglich ist, aber vor allen Dingen ist es möglich gewesen, für einige höher entwickelte Seelen oder so, aber, ich glaube einfach dass es so 5000 Jahre nach der Entstehung immer noch ne Bedeutung hat für n Menschen. So.

(I.) Im Christentum geht's ja auch um die Befreiung vom Leiden.

(J.) Ich glaube, dass das Christentum irgendwie auch, also es hat bestimmt gute Ansätze, aber es ist einfach so, es ist so, wie soll ich sagen, wenn ich in die Kirche gehe, ich fühle einfach so ne Kühle auch, ich fühle einfach nicht dass die Menschen warm miteinander umgehen oder so, oder dass sie das, was sie vermitteln, auch leben. Oder dass die Priester oder die Pastoren sich wirklich auch mit, so mit der Lehre auch wirklich so an ihrem Leben fest machen. Sie lehren sehr viel über Christus und so aber ich glaube n Yogi oder so, ich weiss nicht, es ist mein Gefühl dass diese es einfach viel mehr leben, was sie ihren Schülern vermitteln. Aus dem, was ich jetzt so gelesen habe. Sicherlich, bei westlichen Yogalehrern auch noch mal anders, aber ...

(I.) Aber, inspiriert dich die Philosophie, die A.S. so n bisschen einbaut?

(J.) Also ich finde, Iyengar ist ja sehr körperlich, und ich find's in gewisser Weise gut, aber manchmal denke ich, es könnte auch mal „Ohm“ gesungen werden, oder n Mantra gesungen, oder so. Aber bei Iyengar ist ja so dahinter, dass vom Körperlichen zum Geistigen, also von der groben, materiellen Ebene immer feiner so zu werden. Und ich glaube auch, also mir hat mal n Yogalehrer gesagt, wenn du deinen Körper nicht kontrollieren kannst, wie willst Du nur deinen Geist kontrollieren? Wenn es auf der grössten Ebene schon nicht funktioniert, und das ist für mich einsichtig, so, das, das hallt irgendwie in mir wieder, spricht was an so, und, ja und das finde ich bei Iyengar einfach sehr gut. Und auch, dass das einfach das Verletzungsrisiko auch mindert, weil es gibt so viele Leute, die Yoga machen, die irgendwie was haben. Ich mein, jeder hat irgendwie was, und ich finde aber schon, ich glaube aber schon wirklich, dass man durch jahrelanges falsches Üben oder so auch was falsch machen kann, mit seinem Körper. Und dass es wirklich wichtig ist, dass die Lehrer auch in Anatomie und so ausgebildet sind.

(I.) Wie war denn das beim Kundalini Yoga?

(J.) Das gab's nicht diese, diese, also anatomisch oder so wurde überhaupt nichts erklärt, dass man jetzt da die Kniescheibe hochziehen muß, oder so, also es waren sehr viele Übungen im Sitzen, und Kundalini, die haben ja so zum Ziel, eigentlich im Rückenmark, die Kundalini, also, Kundalini, die, so eigentlich ja vom Sacrum nach oben fließt, also irgendwie zu aktivieren, und ins Fliessen zu bringen, und, ja die

A2 Interview Julia

anderen Yogarichtungen, wenn ich das richtig verstanden habe, gründen ja eher darauf, so, veranker dich erst mal im Körper, weil Kundalini ist ne hohe elektrische Energie, und es ist so, wie wenn man dann irgendwie die Kabel zusammen bringt, mit hoher elektrischer Energie, wenn die Kabel das nicht halten, also der Körper, wenn der Körper nicht gereinigt und gekräftigt ist, und die Psyche das nicht aushalten kann, dann, wenn man solche Kabel miteinander in Verbindung, also Kundalini, dass man das einfach gar nicht bewältigen könnte. Man muß drauf vorbereitet werden, und für mich ist es irgendwie einleuchtend, dass es so von der materiellen Ebene, von der körperlichen Ebene weiter so geht.

(I.) Und wenn Du die Veränderungen beschreiben würdest, durch das Yoga, bzw. wenn Du dir dein Leben betrachtest, wie es vorher war, und was sich so in den letzten Jahren verändert hat –

(J.) Also ich glaub das ist so n, Yoga ist so ein Stein damit, ich hab Therapie gemacht, ich hab Tantra gemacht, ich hab ne Massageausbildung gemacht, das ist dann irgendwie so was – ich könnte jetzt gar nicht sagen es ist nur Yoga, so, es ist ein wichtiger Baustein, so, aber mich haben auch andere Dinge inspiriert. So, und das ist irgendwie für mich auch weiter wichtig so, weil, manchmal ist es auch, also Yoga und die Disziplin, das ist alles gut, und hat alles seinen Platz, und manchmal denk ich aber so, ich für mich als westlicher Mensch ist ne dynamische Meditation, wo ich einfach schreien kann, oder so, einfach auch was Gutes. Weil, das ist manchmal so, wo ich dann auch überlege, ja, Yoga kommt irgendwie aus nem anderen Kulturkreis, darf man nicht vergessen, und wir leben in einer anderen Zeit, so. Und deswegen finde ich andere Bausteine auch für mich wichtig. Oder so dieses, ja, das Yoga auch oftmals so n enthaltsamen Anspruch hat, und n sehr strengen Anspruch, mit Reinheit, in Bezug auf Nahrung, oder Kaffee, oder Zigaretten, okay, aber das ich manchmal auch so denke, das ist eben auch ein Weg, man kann nicht von heute auf morgen irgendwie alles so über Bord kippen.

(I.) Wäre das denn so für dich zukünftig die ideale Vorstellung? Jetzt wie so n Yogi zu leben, z.B. oder ist das einfach nur ne Richtlinie?

(J.) Ich hatte manchmal so die Sehnsucht, ich könnte, ich würde mich so dem ganz irgendwie mal hingeben können, ne, so das wirklich mal losgelöst von beruflichen und anderen privaten Verpflichtungen. Manchmal dieser Wunsch ist manchmal da gewesen, so, und, ach ich rede da auch manchmal mit Freunden drüber, ob es nicht auch feige ist, sich mal, sag ich mal, sich in so n Ashram zurück zu ziehen und sich eben nicht in dieser Welt, mit diesen Problemen, die wir haben, auseinander zusetzen. Ich bin da zu keiner endgültigen Antwort gekommen, ich denke, alles hat irgendwie zu seiner Zeit auch Berechtigung, aber es gibt so n paar Dinge, auf die würde ich noch gerne verzichten können, ja, die würde ich mir manchmal schneller wünschen so, aber es geht halt oft nur langsam.

(I.) Und von der Yogalehrerausbildung erhoffst Du dir einerseits, das zu vertiefen, und andererseits damit als zweitem Standbein auch Geld zu verdienen?

(J.) Ja. Also ich möchte nicht jetzt das was ich mache noch 20, 30 Jahre in der Form weitermachen.

(I.) Also jetzt als Fremdsprachenkorrespondentin. Und vorher im Krankenhaus...

(J.) Ja das war ja nur so n Job so, da hab ich keine Ausbildung gemacht, da wusste ich nicht, wo die Reise hin geht, und das war ne gute Möglichkeit irgendwie sinnvoll Geld zu verdienen. Aber ich möchte eben, ja es ist irgendwie so, ich hab ja nur phasenweise jetzt mal Vertretung gemacht, aber irgendwie so dieses Gefühl, so dass was mir selber gut tut irgendwo weiter so für mich zu gehen, und dann auch weiterzugeben. Da sehe ich einfach n großen Sinn drin auch. Mit Menschen zu arbeiten auch.

A2 Interview Julia

(I.) Und, was du eben sagtest, dass Yoga richtig präventiv ist, was die Gesundheit angeht.

(J.) Ja es ist auch so faszinierend für mich, so bei Sport und so, ja, okay, es hat auch seinen Platz, so aber irgendwo mit Yoga so richtig auf's Hormonsystem einwirken zu können, oder auf's Immunsystem, das ist schon faszinierend irgendwie, ne, oder ganz bestimmte, die Schilddrüse oder, was weiss ich, zu aktivieren, mit irgendwelchen Übungen so. Ja, das eben wirklich die Organe angesprochen sind, nicht nur irgendwie mein Herz-Kreislauf System beim Laufen oder so, sondern wirklich auch, ja, dass das eben auch so ne tiefe Arbeit ist.

(I.) Und dann hast Du auch gesagt, dass sich dadurch die Lebensqualität langfristig verbessert, durch das körperliche Wohlbefinden, aber dass sich auch durch das Achtsame, bewusste Leben die Lebensqualität ganz verändert.

(J.) Ja. Ja ich finde so, für mich ist so wichtig, immer mal wieder im Hier und Jetzt so zu sein.

(I.) Hattest Du denn Phasen, wo du überhaupt nicht im Hier und Jetzt warst?

(J.) Ja, also als ich so beruflich noch nicht so klar war, und so, da war dieses mir Sorgen machen noch viel größer. Also jetzt, ich bin jetzt gerade wieder an so nem Punkt eigentlich, ich weiss nicht ob mein Vertrag verlängert wird, ich weiss nicht ob, wie's weiter geht, so, und ich glaube, einen Teil dessen, meiner immer noch Gelassenheit, ist einfach wirklich dass ich sage, so, es wird schon alles richtig sein. So, es wird gut sein, wie's kommt, und – ja genau, ein wichtiger Punkt ist auch so mit Yoga, dass ich so gelernt hab, mich nicht so abhängig zu machen, von Meinungen anderer. Das ist zwar immer noch da, aber ich finde so beim Yoga, wenn ich so mit mir in der Auseinandersetzung bin, dass ich manchmal so denke, ach ist doch schön mit dir. So, ist doch gut so, ne? Fühlt sich gut an, und fühl mich so ganz wohl mit mir. Das beruhigt dann irgendwie so. Das beruhigt mich, ja.

(I.) Du hattest auch angesprochen, dass man, wenn man länger Yoga macht, Äußerlichkeiten ablegt, und sich nicht mehr so abhängig macht, von den Meinungen anderer, und mehr in sich ruht. Empfindest Du das als starken Druck so in Deiner Lebenssituation?

(J.) Ja, also so, ich denke viele meiner Kollegen habe nicht die leiseste Ahnung, wie ich lebe. Also es ist – ich weiss nicht ob es anders wäre wenn ich die jetzt weiter privat kennen würde, aber ich erlebe einfach oft so – ja, was gibt es Neues bei Tschibo, was gibt es da irgendwie an Klamotten neu und so, und für solche Sachen – das sind für mich irgendwie so Notwendigkeiten, ich tue das auch mal gerne, und es gehört auch dazu, zum Leben so auch, irgendwo ich merke immer so, ja so ne Sehnsucht oder so n Hunger irgendwie so, woanders anzukommen. Bei mir selber anzukommen so. Ja, oder dass ich mich manchmal frage, so, brauchst Du das wirklich? Wenn ich jetzt über ne Anschaffung oder irgendwas nachdenke, dass ich so mich frage, ist es wirklich das was dich jetzt glücklich macht? Oder –

(I.) Empfindest Du, dass die Mehrheit der Leute eben „konsumgeil“ ist?

(J.) Also ich glaub viele leben immer noch ganz stark nach außen ...

(I.) Und dass es dann ein Dilemma ist, wenn man nicht mitmacht...

A2 Interview Julia

(J.) Ich glaube beruflich, dort zumindest wo ich gerade arbeite ist es schon echt ungewöhnlich so, ich arbeite in ner Bank, und irgendwie schon Vegetarierin zu sein ist irgendwie ganz komisch, so, da wird auch irgendwie kaum Rücksicht genommen oder so. Und überhaupt, über spirituelle Dinge zu reden, oder bei sich zu sein und eben nicht über den Kollegen zu reden der da eben irgendwie gerade im Büro noch stand und jetzt raus gegangen ist oder so – das ist die Ausnahme. Ich glaub dass das einfach noch ganz viel so der Fall ist. Das die Menschen so leben, auch immer in der Projektion leben. Und es einfach gefährlich ist, was von sich preis zu geben. Es ist einfach gefährlich.

(I.) Warum?

(I.) Ich glaube so in der Firma ist es viel einfacher Kommunikation zu machen, über andere, die gerade nicht da sind. Als wirklich, das ist ja immer nur so n Pseudokontakt, man ist ja gar nicht wirklich mit der Person in Kontakt, man redet über etwas so, aber, es hat nichts, keine tief greifende Bedeutung. Und manchmal finde ich es schon irgendwie ein Dilemma, ich sag mal so, so Dinge zu sehen, die man vorher nicht so gesehen hat, wo ich dann manchmal denke, so, wie geh ich jetzt damit um? Wenn ich das so sehe, und so empfinde, und spüre, auch manchmal mehr so die Dinge spüren, die unter dem Liegen was jemand mir sagt. Also, es ist auch, sensibel zu werden durch Yoga so das ist auch nicht ohne. Finde ich, also. Das ist auch ne Schwierigkeit.

(I.) Vor allen Dingen weil man dann ja Mitgefühl zeigen soll, selbst wenn man verletzt wird. Wenn man offen ist – ja, das ist klar. Das lernt man dann wahrscheinlich durch den Mullahbanda Atem – den man dann ja einsetzen kann. (lachen). Kompensiert Yoga dieses Problem bei der Arbeit?

(J.) Ne, ich würd nicht sagen dass Yoga das alles immer so kompensiert. Also Du meinst ob Yoga dagegen hilft?

(I.) Ja, ob Du das Gefühl hast, dass Yoga dir dabei hilft, oder wie es wäre, wenn Du kein Yoga machen würdest?

(J.) Ich denke mit Yoga sind es immer so zwei Beine. Ein Schritt so, ich sehe, ich werde empfindsamer durch Yoga, so ich werde empfindsamer und nehme auch irgendwo das so was so von außen an mich rankommt das nehme ich auch irgendwie stärker wahr. Und das ist auch irgendwie was, wo ich dann so merke, (stöhn), also das rüttelt mich irgendwie dass ich das jetzt so wahrnehme, so klar sehe so. So, es ist wie so n bisschen Schminke wegnehmen oder so. So und dann verunsichert mich das, und auf der anderen Seite gibt es auch mal dieses Bein, was dann so ist, so mich so mehr bei mir selber zu verankern. Wo ich dann vorhin sagte, ja so wenn ich so merke, dass ich atme und so, dann ist okay. Dann komm ich auch in Stresssituationen nicht so unter Druck, oder mich ficht das was mir so gegenüber geboten wird nicht so an, sondern ich bleib mehr bei mir. Es ist beides, aber es ist auch immer, finde ich, das Yoga auch, ja, es macht einfach auch sensibler, und es kommen auch Prozesse in Gang, und wenn emotional so Prozesse in Gang kommen, dann bin ich auch nicht in meinem Kopf und bin auch nicht immer präsent und nicht immer nur ratio, ratio ratio so. Also es verunsichert auch. Also ich würd nicht sagen so mit Yoga, dass, da bin ich auch immer so ein bisschen gegen, so Business Yoga, und was man denn alles immer so hört, ganz toll, aber es ist eben auch n inneres also auch empfindlicher werden auch. Und ich glaube, viele Leute denken immer so, dass sie mit Yoga irgendwie so, so ganz stark n Fels in der Brandung werden und so, aber ich glaube es ist auch, es beinhaltet auch ganz viel Prozess und auch innere Arbeit so. Und ich hab das Gefühl, wir, die Westler wollen's manchmal gerne so dafür nehmen, ne? Es ist so das Rezept, so, das man ganz gelassen allen so gegenüber treten kann, so, und dass das eigene Aufbrechen oder so, dass das ausbleibt. Das ist manchmal so, so nehm ich's manchmal wahr. Aber, das ist meine Wahrnehmung.

A2 Interview Julia

(I.) Aber in dir selbst erfährst Du es ganz anders? Also die beiden Seiten, die du gerade beschrieben hast.

(J.) Ja, es sind beide. Es ist auf der einen Seite natürlich schon ne Festigkeit, und auf der anderen Seite, es ist auch immer wieder so wenn so Prozesse in Gang kommen oder so, ich denk da an so Rückbeugen, auch ne, wie so hier diesen Brustkorb stark öffnen, das ist nicht unemotional. Das ist nicht ohne Schmerzen, und nicht ohne Tränen, und so, aber ich finde da ist auch immer ganz viel, was selber an einem rüttelt und so auch. So. Es ist eben ein Weg mit sich selber. So, Und das ist eben nicht nur immer alles, den Alltag ganz gelassen sehen, sondern es bringt auch was in Bewegung, so. So diese Übungen haben eben auch ne tiefe Wirkung, oder können ne tiefe Wirkung haben, ne. Also, finde ich so, irgendwo so das Herz, also ich mach das jetzt mal so an meinen Rückbeugen fest, irgendwie so das Herz, was sich ja auch irgendwie, so der Brustkorb, ne, der bei vielen so zu ist, auch, und viele haben diesen Rundrücken und so, aber wenn ich dann hier öffne, dann ist einfach auch, es hat ja nen Grund das ich mich zugemacht habe, so das ist im Körper gespeichert, und wenn ich jetzt da wieder aufmache, dann kommt der Schmerz noch mal hoch. So. So geht mir das.

(I.) Und der Schmerz, ist das allgemein einfach – das Leben, was eben nicht immer einfach ist?

(J.) Ach, ich, ja, manchmal kann ich das gar nicht zuordnen, warum, ne, weil das kann manchmal einfach das Leben sein, oder, was weiss ich, dass ich mich als Kind eben nicht genug geliebt fühlte, oder irgendwas so, ne. Das ist schwer das irgendwie genau so zu sagen, dass es so ist, aber, ich glaub das ist auch gar nicht wichtig, sondern das ist einfach, in dem Moment auch zu zulassen, das der Körper wieder, also, es ist irgendwie wie mit dem Keller aufräumen, ne, da biste dann am gucken, und was ist hier, und was ist da, Oh Gott, die Ecke ist ja auch noch ganz dreckig, und du siehst es irgendwie, und, ja, man muß erst mal den Lappen nehmen und irgendwie sauber machen, so, also, ja, ich weiss nicht wie ich das irgendwie beschreiben soll...

(I.) Ja, das ist doch ne gute Metapher. (lachen) Und körperliche Probleme hattest Du nie so?

(J.) Also mein Rücken hat sich auf jeden Fall verbessert. Auf jeden Fall. Ich hab', als ich angefangen, so als ich mit Kundalini Yoga so 99 angefangen hab, da hat ich ganz starke Nackenschmerzen, die waren so stark, dass also mein Partner, der konnte meinen Nacken so, so mit den Händen, der konnte mir nicht so in den Nacken greifen wie ich mich jetzt hier gerade so greife. Das war viel zu schmerzhaft. Und heute kann ich das gut, ich merk zwar, wenn ich Massagen bekomme, immer noch, dass ich, dass da so n, so n, ich sag immer so n Wohl- schmerz, so n Schmerz der so ist aber der gut tut so, und das hab ich nicht mehr. Oder ich merke viel mehr, dass, wenn ich Stress hab, emotionalen Stress, dass ich dann Rückenschmerzen kriege. Ich merke wirklich den Zusammenhang. Wenn's mir seelisch nicht gut geht, dass das irgendwo im Körper ist, so. Und ich hab ganz – ich kenne so was wie, wie viele meiner Kollegen oder so, auch ne Migräne und Kopfschmerzen oder so, dass kenn ich nicht. Weil ich merk's dann irgendwie emotional befindlich so, ich merk's von meiner Stimmung her, dass ich nicht so viel lache, oder auch so dass ich merke, ich bin irgendwie so zu. Ne, wo andere dann irgendwie, Oh Gott, ich hab Kopfschmerzen, oder so. Also da bin ich schon feiner, also in meiner Wahrnehmung geworden, von mir selber so, ne. Ja oder dass ich weiss, manche Übungen kann ich manchmal einfach nicht machen. Manchmal gelingen sie nicht so. Das einfach dann so wahrzunehmen, zu merken, ja ich bin auch nicht jeden Tag gleich, so, ne. Jeder Tag ist irgendwie anders.

(I.) und Du sagtest eben schon mal – Deine Eltern können damit gar nichts anfangen.

A2 Interview Julia

(J.) Ne. Ne. Die haben auch kein, sind auch nicht so, dass sie sagen, he, was ist denn das was Du da überhaupt machst. So. Es ist eher – gut, ja aber mehr auch nicht. Keine Nachfragen oder so. Ne, überhaupt nicht.

(I.) Und dein Freund?

(J.) Also der kann damit was anfangen, dass ist zwar nicht sein Ding, so, aber er kann damit was anfangen. So. Dem sagt das was. Und auch, dass es mir was bedeutet, so. Das schon. Doch, ja.

(I.) (kleine Pause – Überlegung, über was man noch so sprechen könnte.) Gibt es noch etwas, was Du sagen möchtest, zur Bedeutung von Yoga für Dich, bezogen auf deinen Lebenslauf? Es ist ja ein Baustein von vielen Dingen, die Du gemacht hast: Tantra, Massage, Therapie. Und Du bist aber nicht dabei geblieben?

(J.) Na ja gut, Therapie ist ja immer so n befristetes Ding auch. Ja, Massage mach ich weiter, geb ich ja auch weiter nebenberuflich, so. Also, Körperarbeit und Tantra, ist auch, ist auch so was, was in Etappen immer nur wieder da ist, so. Es geht ja auch beim Tantra so um – ja, Tantra ist irgendwie so das Gegenstück zu Yoga auch, ne, so der sinnliche Weg und auch der Weg irgendwie Sexualität ins Spirituelle mit einzubinden, so. Ja, Yoga ist der Kontinuierlichste, sag ich mal so, Weg.

(I.) Und wenn Du Spiritualität sagst. Wie würdest Du das definieren für dich?

(J.) Also Spiritualität ist für mich, mich als Teil der Welt wirklich so zu sehen, als, als lebendiges Wesen, und auch, also Eingebundensein und, ja, dass das Leben, das Leben auf der Erde, also dass es eine übergeordnete Instanz gibt, die alles zusammen hält. Also so wie mein, ja, ich sag immer so, ich hab mich auch nicht selber auf den Plan gerufen, so, ne, ich bin irgendwie, dieses Leben ist mir geschenkt worden, und, ja einfach auch so ein, ein Bewusstsein neben dem, was man so, wo ich so sagen würde, zwei und zwei ist vier, dass eben 2 und 2 auch 5 sein kann, oder so. Dass es größer ist als etwas was ich fassen kann, Menschen fassen können, so. Ja und dass das Yoga einfach mich mit meiner Seele auch verbindet. Das heißt ja auch vereinigen, so ne. Yoga. Also dass das, mein Körper und meine Seele mehr Einklang werden und ich mich selbst verwirkliche, so. Also so wie Gott mich gemeint hat. So wie, so wie's sein sollte, so von meinem Bauplan her. Ich glaube denn eigentlich nur so kann's wirklich zufriedene Menschen geben.

(I.) Und dann natürlich zufriedene Gemeinschaft und Gesellschaft.

(J.) Genau, ja. Und ne, ja, n gutes Zusammenleben, friedvolles Zusammenleben, ne. (lacht) Fällt dir noch was ein?

(I.) Hmm, ich glaube, fast nicht. Vielleicht noch eine Sache: Findest Du, dass sich dein Umgang mit Menschen, dadurch das Du Yoga machst, verändert hat? Bis auf die Tatsache, dass Du sensibler geworden bist... Hat sich da was verändert? Oder hat man da vielleicht sogar Kontakte abgebrochen?

(J.) Also ich würd mal sagen, ich bin entschiedener geworden, mit wem ich in meiner Freizeit zusammen sein möchte und mit wem nicht. Da bin ich glaub ich konsequenter geworden. Aber so, wie ich mich dadurch verändert habe, oder ob ich dadurch mit anderen Menschen umgehe, dass müsste ich direkt meine Freunde fragen (lacht). Ich hab irgendwann aufgehört, Fleisch zu essen, und jetzt aber auch wieder angefangen, aber, ich könnte das jetzt nicht alles am Yoga festmachen. Also ich hab aufgehört, weil ich

A2 Interview Julia

nicht gut fand, wie man mit Leben umgeht, damals war das auch so, Tiertransporte und alles was da manchmal in den Medien kam, später kam BSE, und jetzt z.B. seit nem halben, fast einem Jahr esse ich gelegentlich wieder Fleisch, weil ich der Meinung bin, mittlerweile, dass ein sorgfältig aufgezogenes Tier, und getötetes Tier, mir lieber ist als eine hoch gezüchtete Karotte, mit, was weiss ich wie hoch gezüchtet. Aber irgendwie geht's darum, ja, auch irgendwie Bewusstheit so, und irgendwo ja hab ich manchmal auch gedacht, irgendwie auch wenn ich kein Fleisch esse, da bin ich ein besserer Mensch, aber das ist ja nicht unbedingt der Fall. So. Aber ich weiss auch nicht wie die Szene damit umgeht, oder wie viele, wie die das anders sehen. Kann mir vorstellen, dass sich das auch wieder anders entwickelt bei mir oder so, aber. Nein, also das ist sicherlich n Punkt, wo einige Leute auch Probleme mit hatten, dass ich kein Fleisch mehr esse – meine Familie, die es absolut nicht gerafft hat.

(I.) Das kenne ich. Das scheint in der Generation zu liegen.

(J.) Ja, Nachkriegsgeneration. Ja, und da beobachte ich so an meinen Mitmenschen auch – sich immer so zu schützen, sich nicht damit auseinanderzusetzen auch. Weil, ahh, viele, ganz viele Leute die sagen, also, wann war das, irgendwie, also jetzt, irgendein Kind aus meinem Bekanntenkreis, war so drauf, irgendwie so, ah ne, wenn man beim Fleisch noch den Knochen sieht, sieht man ja, dass das n Tier ist. Ja natürlich ist es n Tier. Aber das wollen die Leute nicht mehr wahr haben so. Ich hab mal gesagt, ich, also bevor ich wieder anfangen hab, Fleisch zu essen war es so, dass ich sagte, wenn ich Fleisch esse, dann nur vom Tier was ich selber töte. Hab ich dann nicht so gemacht, aber ich könnt's mir vorstellen, mittlerweile. Weil das ist auch irgendwo dieses, ja, Bewusstsein. Ich glaub die meisten Menschen sind sich eben nämlich gar nicht bewusst, was sie anrichten mit ihrer Unachtsamkeit auch. Jetzt wenn sie billiges Fleisch kaufen wollen, oder Konsum am allgemeinen.

(I.) Aber dieses Achtsame, gibt es das im Tantra auch?

(J.) Ja, Achtsamkeit. Auch der Atem.

(I.) Und bei Massage, denk ich mal ja auch, also das beinhaltet ja alles ähnliche Merkmale. Also daher kanntest Du das alles ja auch schon...

(J.) Ja, das ist so eingeflossen.

(I.) Und hast Du auch sonst Interesse an Buddhismus?

(J.) Ja. Interessiert mich schon. Also wenn ich so Leute treffe, die so aktiv praktizieren Buddhismus und so nutze ich das auch immer irgendwie da was drüber zu erfahren und so. Ich hab auch selber schon ein bisschen was gelesen. Das Tibetische Totenbuch habe ich mal gelesen. Ja, und ich glaube eben auch an Karma und so und Wiedergeburt. Das glaube ich schon.

(I.) Ich glaube, dass ist jetzt so rund.

ENDE

A2 Interview Erika

(I.) (wie praktisch, dass sie direkt um die Ecke ist ...)

(E.) Und ich hab mich auch ganz tüchtig gefreut, weil Yoga ist ja für mich auch so seit n paar Jahren was ganz wichtiges, und wenn ich dann so weiss, ich kann da einem Menschen so n bisschen was von mir erzählen, was, was das so mit mir gemacht hat, das hat mich richtig erfreut, also ich mach das richtig gerne.

(I.) Ja, schön

(E.) ja, muss ich sagen.

(I.) Und, also bei diesem Gespräch ist es ja nicht so, dass ist ja kein klassisches Frage und Antwort Spiel, hab ich vielleicht schon gesagt, sondern, ich hab so ne Einstiegsfrage, und dann, ehm, können wir einfach drauf los erzählen, bzw. du, und ich hab dann wahrscheinlich auch nachfragen, oder, dann fällt mir irgendwas ein zwischendurch...Und, ehm, ich fang immer so an, dass ich einfach jetzt dich frage, wie du, wie es bei dir zum Yoga gekommen ist, d.h., wann du zum Ersten mal davon gehört hast, was in deinem Leben zu der Zeit los war, und wie es alles so kam, und da kann man ganz weit ausholen, und du kannst auch 10 Jahre zurück greifen, das ist ganz egal.

(E.) ja, das muss ich auch, weil, eh, ich bin hier ja seit 1980 an der Universität beschäftigt, und hab dann sehr schnell so gemerkt, hier gibt es so Sportangebote, und u.A. gab's da auch Yoga. Yoga für Frühaufsteher. Und da ich immer sehr gerne früh zur Arbeit gegangen bin, ich lebte damals mit meinem Mann und mit meinem Sohn zusammen, ja, und dann habe ich das immer, nicht weit hier von der Uni entfernt, und dann habe ich das immer genutzt, dass ich dann morgens schon um halb acht schon irgendwie anders in den Tag gehen kann, weil ich irgendwie geahnt hab, das wird, ist gut für mich. Und dann war hier Nepal Lodht, Nepal, und den hab ich dann kennengelernt, und dann bin ich dann morgens immer ganz treu und brav dann, 2 mal in der Woche war das, bin ich dann gekommen, und dann hat mich das immer wahnsinnig gestört, dass Nepal immer unpünktlich war. Das muss ich einfach sagen, und ich hab irgendwo mich da so drauf eingeschossen, ich war damals einfach noch gar nicht so, so weit, dass ich gesagt hab, ja dann isse so, und das hat mir einfach auch nicht gefallen. Und ich hab das dann, wirklich, ich schätz mal so 2 Jahre gemacht, aber nie so wie ich's jetzt bei A. erlebt hab. So, ich hab's einfach gemacht, es hat mir gut getan, aber es war immer irgend was nicht meins. So. Das hing da sehr mit zusammen, das merk ich jetzt, wo ich das gerade erzähl, also mir wird auch ganz anders, ich hab ihm das nie sagen mögen so, ich hab dann immer so, so ganz liebenswert hab ich dann gesagt, also, ich find das aber nicht gut, dass du hier immer zu spät kommst, oder so, und dann lachte er, dann war das wieder erledigt, und manchmal kam er auch gar nicht, und so, und da merk ich jetzt so, wo ich das erzähl, merk ich einfach, wie wütend ich da noch drauf bin, weil mir hat das ja gut gefallen, und ich hab das gerne gemacht, und da war einer, der das noch lehrt, und der das auch gut macht, also ich hab, hab das auch als ganz toll empfunden, aber der einfach so diese, ja so für mich Sachen, die ich wichtig finde, die, die wurden nicht eingehalten. Weil ich musste hier ja auch anfangen zu arbeiten, das war ja jetzt nicht, dass ich Zeit hatte, und gedacht hab, na, dann warte ich eben, ist ja auch kein Thema, aber ich musste ja hier dann auch anfangen zu arbeiten, nicht, das war mir dann ja auch wichtig, hier dann auch meine Arbeit zu beginnen. Ja, aber das merke ich jetzt, wo ich das erzähle, macht mich das nochmal im Nachhinein wütend, ich würde ihm das heute auch noch mal sagen wollen. Aber sonst war das wirklich schön so.

(I.) und das war 1980.

A2 Interview Erika

(E.) ja, und dann hat er so, so Übungen gemacht, die mich erst so n bisschen verwirrt haben, und was ich auch so belächelt hab, so, eh, wo wir dann immer so standen, und so n ganz anderes Yoga machte der auch als A., und viele gingen dann sogar raus, weil sie da gar nicht mit umgehen konnten, mit solchen, so ganz andern Bewegungen, und überhaupt sich mal so ganz lösen, und so, und ich hab dann aber irgendwie gemerkt, mich hat das irgendwie erreicht, und trotzdem habe ich dann Jahre gebraucht, um auch mal wieder hinzufinden. Komischerweise. Ja – wo ich das jetzt erzähle – das hat Jahre gedauert. Vor 4 Jahren, bin ich dann wieder, hab ich A., also A. kannte ich schon lange, und dann hat sie immer so begeistert erzählt von ihrer Yogaausbildung, und irgendwann war es soweit, dann hat sie ihre Yogaschule, ja ihr, das kenn, hast du ja auch kennengelernt

(I.) ja, liebe ich

(E.) ja, und dann hab ich gedacht, klar mach ich mit, sofort, ich war auch sofort wieder begeistert. Und da war das irgendwie anders. Dann haben wir erst angefangen in der Delbrück, nee, weiss ich gar nicht, ist auch egal, wie die Strasse hieß, da hatte A. noch nicht ihre Räume, es waren auch sehr, sehr schöne Räume, das hat mich also schon begeistert, diese Ruhe da, dieses, dieses Achtsame, diese Räume so achtsam ausgewählt, und, ja, und dann weiss ich noch genau, dann lag ich so am Fenster, hab ich mir immer gerne n Platz gesucht, und, ja und ich hab das mit ner Freundin damals, bin ich angefangen, und merkte dann ganz schnell, das ist jetzt, das ist jetzt meins, ich wollte dann gar nicht mehr so, sie wollte mich dann immer zwischendurch anfassen, so, ne, und ich wollte das gar nicht, ich wollte, ich merkte plötzlich, da kommt jetzt was auf mich zu, also ich kann das auch heut gar nicht mehr so beschreiben, aber es ist ja tatsächlich dann auch so, passiert, dass auf mich was zu kam, nämlich dass ich plötzlich achtsamer wurde. Mit mir, - also ich fing an, so, morgens auch für mich alleine, so, mich mal hinzustellen, in Tadasana, so zu spüren, das stimmt, ich bin hier zwischen Himmel und Erde, ich hab die Erde plötzlich anders wahrgenommen, das war schon n Geschenk. So, und auch so, so wenn A. dann immer sagt, raus aus den Flanken, und, und, schafft Länge, und so, ne, das habe ich so, ich hab mich ja früher gar nicht so gespürt, - Länge, raus, das hab ich gar nicht so wahrgenommen. Ich war früher sehr sportlich, hab aktiv Handball gespielt, immer so, mit Gewalt, so habe ich meine Aggressionen so abgebaut, so ging das mit mir, wenn ich dann n Tor warf, dann schmiss ich, meinen Vater oder was mich dann gerade so belastet hat, das kriegte dann einen vor n Kopf, das ist so, und beim Yoga war das plötzlich alles anders. Da, da ging das weg.

(I.) Das Bedürfnis, so

(E.) Ja, diese Aggressionen auch so, dieses – ich glaube meine, das merke ich jetzt, wo ich darüber rede, ich hab da eigentlich noch nie so bewusst drüber geredet, - dass ich wirklich so was Feineres fand, so kann ich das wohl sagen. Was Feineres, was, was mich betraf, so. Was nur mich, was, was einfach jetzt so meins war, und es hat mir auch so viel Spass gemacht, immer, ja wenn ich Yoga hatte, und, ich konnte dann hin gehen, und ich, ja ich spürte auch, da passiert was, also, ich, meine Gelenke wurden, also ich, wenn ich mich jetzt so hinstelle, und mach jetzt so, das hätte ich früher gar nicht gemacht, und mach jetzt so (demonstriert), also dass ich mich jetzt richtig so dehne, und das ist n ganz wohliges Gefühl, und dass das geht, dass auch, wenn man älter ist, das alles noch da ist. Das war so n Geschenk, das so zu erleben, und jetzt ist, kann ich gar nicht mehr mir vorstellen, ohne Yoga morgens aus dem Haus zu gehen.

(I.) ja, machst du jeden Tag?

(E.) jeden Tag.

A2 Interview Erika

(I.) Super

(E.) Also, ich muss auch sagen, es kommt mal vor, wenn ich so, eh, ja wenn ich mich selbst wieder n bisschen belügen will, das schadet mir aber. Weil ich so gelernt hab, wenn ich's eilig hab, z.B., dann ist es ganz besonders wichtig, dass ich meine Yogaübungen mache, und das krieg ich manchmal nicht so hin, dann denke ich

immer, jetzt, du musst ja dies noch erledigen, aber das stimmt einfach für mich nicht mehr. Wenn ich das nicht mache, dann krieg ich das den ganzen Tag nicht richtig, also hab ich das Gefühl. Da hängt mir immer, und dann stell ich mich hier dann hin, und dann denk ich so, du hast es jetzt zuhause versäumt, und ich hab ja das Glück, dass ich hier so frei sein kann, dann stell ich mich hier einfach hin und hol das nach. Also ich mach's eigentlich einmal am Tag immer. Und das finde ich gut. Das ist also, das ist schon toll. **Und was mir besonders gut gefällt, oder immer gefallen hat, das war auch diese Pranayama, diese Atmung. Da habe ich einfach auch so gemerkt, was ich für Angst hab. Die ganzen Ängste sind da so mir bewußt geworden.**

(I.) Was für Ängste?

(E.) **ja, dass ich, also, ja ich spürte mich viel mehr mit meiner Angst, so. Das sind so Uralt-Ängste wahrscheinlich, ich kann das gar nicht mal benennen, ich merkte nur, mich so auszuhalten, so meinen Atem jetzt mal so zu zulassen, das war ja früher immer so, (atmet schnell), also kurzatmig, und nie bewußt geatmet und so, und das habe ich dadurch alles gelernt. Im Laufe dieser Jahre, dass ich so keine Angst haben muss, es passiert ja nichts. Es atmet mich ja. Es atmet mich ja einfach, ich weiss nicht, was ich, was ich früher immer so mit dieser, (atmet schnell) ich hab immer ganz kurz geatmet. Das hat sich alles gegeben.** Also ich muss, wo ich das jetzt erzähle, wird mir auch klar, wie dankbar ich dafür auch bin. Dass ich dies gefunden hab. Ich hab auch immer, wenn ich hier so Menschen berate, weil ich auch gerade denke, dass es so ganz, ganz wichtig ist, Menschen, die auch so, ich hab, berate ja süchtige Menschen, die so, eh, ja, nie gelernt haben, auf sich zu achten. Das ist ja so n typisches Zeichen immer, sondern immer nur für andere, nicht, oder gefallen wollen, das ist ja oft, steckt so dahinter, viele sind auch missbraucht worden, viele – und wenn ich dann so, so merke, nach ner geraumen Zeit, die finden gar keine Ruhe, das ist ja so erst mal für mich das Wichtigste, ich kann ja gar keinen Menschen beraten, der hier so angespannt sitzt. Ich hab dann auch inzwischen so, so andere Entspannungstechniken noch, wo ich hier so n bisschen dann auch, eh, mit arbeite, bisschen Autogenes Training, oder Progressive Muskelrelaxation, und ich versuch aber immer, den Leuten zu sagen, dass das nicht alles ist, sondern dass sie was finden sollten, dass sie da runter kommen, aus dieser, weil ich das kenne, aus dieser furchtbaren, ja, Gehetztheit kann man schon fast sagen, und immer alles in Ordnung bringen wollen, und dass man wirklich nur was in Ordnung bringen kann, wenn man morgens in Ruhe den Tag beginnt. So, und dann geb ich das auch immer gerne weiter. Manche nehmen das auch an, manche machen dann auch mal ne Probestunde, aber ich hör dann auch, das ist es erst mal, aber dann ich, ja, guck dich an, wie's bei dir gewesen...und ich bin sehr geduldig. Und auch wie ne Schallplatte mit Sprung, ne, dass ich dann oft das wiederhole, so, und sag, es wär ja mal nen Versuch wert. Und ich zeig dann auch manchmal, so wie jetzt, da hab ich Urlaub gehabt, mit ner sehr lieben Freundin, die gar keinen Zugang zu Yoga hatte, und dann hab ich ihr auf nem Balkon, wir waren auf Gran Canaria, hab ich ihr die Übungen gezeigt, und da hat sie gesagt, du, das erreicht mich jetzt, ich sag, Mensch, das wär ja schön. Und dann muss ich richtig lernen, sie zu lassen, dass sie ihre Zeit dann auch haben kann, und nicht weil ich das jetzt will, dazu neige ich immer so. Aber sie rief das letzte mal noch an, und da sagt sie, Mensch, also das mit dem Yoga lässt mich gar nicht mehr los. Ich sag, das freut mich. Mich hat das auch nicht mehr losgelassen, ich mach's, jeden Tag. Und sie hat's da ja auch gesehen. Ne, ich hab's dann auch gemacht, ich hab mir die Zeit genommen, jeden Tag.

A2 Interview Erika

(I.) Und damals, 1980, das waren, ehm, erst mal 2 Jahre,

(E.) Ja, 2 ½

(I.) und dann wirklich, ging's erst vor vier Jahren weiter.

(E.) Ja, ja. Da ging's erst wirklich, da ging's, ich hab, hatte dann, während der ganzen Zeit, ganz viel, ich hab ne schwere Zeit gehabt, ich hab mich während der Zeit von meinem Mann getrennt, der hatte n Alkoholproblem, und hab da wirklich sehr von mir weg gelebt. So, also ich hab mich gar nicht mehr gesehen, mich gab's eigentlich gar nicht mehr. Und jetzt so, ja, jetzt, so vor n paar Jahren, vor 4 Jahren, da bin ich so auf der Suche wieder gewesen, und als A. das irgendwo anbot, da ist mir so klar geworden, Mensch, da war doch mal was, was dich fasziniert hat, das hat dich damals auch begeistert und so, und mach's doch noch mal. Und das war genau richtig. Das hat mich echt erreicht.

(I.) Und ursprünglich, als du angefangen hast, das war aber einfach nur, hat sich zufällig so ergeben, weil's hier angeboten wurde am Unisport, und es war auch praktisch, und auch,

(E.) weil ich neugierig bin

(I.) neugierig

(E.) weil ich neugierig bin, und Yoga, das war für mich was Fremdes, so, das will ich kennen lernen. Und N.P., den möchte ich auch gerne kennenlernen, ich hatte auch schon gehört von ihm, so, und das war für mich ne neue ganz tolle Erfahrung.

(I.) Ja, und dann, ja, ne recht lange Pause, und dann wieder bei A. anfangen

(E.) ja, ja.

(I.) genau. Ich hab auch noch nen Leitfaden, auf den guck ich mal ab und zu, ...(lachen beide)

(E.) ...ich bin dann auch so voll, ich merke einfach, das berührt mich auch sehr, weil das mich sehr verändert hat.

(I.) Ja, wenn, du hattest irgendwas, genau, das Achtsame erwähnt, und, ehm, wie war es denn vorher, alles so, also bevor dich das berührt hat? Was waren so grosse Unterschiede, die du, wie du anders gelebt hast, z.B.?

(E.) Ich war überhaupt nicht in meiner Mitte, so in meinem, so auch mal, ich war immer nur hektisch. Ich wurde immer getrieben, richtig so n Getrieben sein, war das. Also wie so n Kreisel, und dann geht der wieder los. Und das hat mir nie gefallen, aber ich hab das immer nicht, ich hab nie gewusst, wie gehe ich damit um, oder, wie, wie kann ich das ändern, es war, so war ich einfach.

(I.) kam das so von der Kindheit her?

(E.) ja.

A2 Interview Erika

(I.) Durch die Erziehung, oder einfach so, ich mein, manche Menschen sind einfach, ich bin auch vom Typ her manchmal sehr hektisch, und dann merk ich halt auch, oh, das ist echt gut, das beruhigt einen dann mehr, man wird einfach n bisschen, man hält n bisschen mehr inne

(E.) Man wird achtsamer, und man kann auch mal viele Dinge so lassen, das konnte ich früher nie, ich musste alles regeln, ich hab also so ne Co-Abhängigkeit auch,

(I.) ja, die hab ich auch (lache)

(E.) durch meine Geschichte, ich bin in ner Suchtfamilie gross geworden, und, eh, ja, und da gab's auch viel Gewalt, und Missbrauch, in meinem Leben, nicht, hab ich erfahren,

(I.) Alkoholsucht, oder? Wie du gross geworden bist

(E.) also ich bin gross geworden, mein Vater war erst arbeitssüchtig, und dann hatte er n Alkoholproblem und früher schon mein Grossvater hatte n Alkoholproblem, und ich bin sehr viel geschlagen worden. Also sehr viel. Und da sind auch sexuelle Übergriffe passiert, in meiner Familie, und das hat mich einfach auch stumm gemacht. So, obwohl ich immer aufbraus, dieses, was ich sagte, und das hat mich glaub ich auch so überleben, also das hat mich auch, dass ich geblieben bin, viele Kinder halten das gar nicht durch und sterben ja auch, wenn sie so grauenhafte Erlebnisse, ich hab das lange in der Therapie auch aufgearbeitet, Gott sei Dank. Und damals sagte mir auch schon immer der Therapeut, suchen sie sich etwas, was sie richtig entspannt, wo sie zur Ruhe kommen. Da hab ich immer gedacht, der kann ja reden, ich komm schon zur Ruhe. Ne? So ich kriegte, ich hatte so n grosses Ego. Das mus ich sagen, und dieses Ego, das war einfach viel zu stark. So, also ich, und dann mal sehen, ne? Und das habe ich völlig verloren. Ich hab da auch über diesen Weg zu Gott gefunden.

(I.) interessant

(E.) Ja, das ist also auch, auch, ich bin auch mal, eh, bei den Anonymen Alkoholikern gewesen, weil ich nicht mehr weiter wusste, und zwar in die Angehörigen Gruppen gegangen, und da haben die schon immer über ne höhere Macht gesprochen. Ne, der liebe Gott, wie sie ihn verstehen, und ich hatte ne wahnsinnig schlechte Erfahrung mit der Kirche gemacht, und da war Gott für mich erst mal Tabu, der hat mich auch nicht beschützt, hab ich gedacht, und das war auch schon so spannend, dass ich damals schon so, so diesen Zugang, das war 1990, dass ich diesen Zugang so, 90, 91, schon so fand, da ist was Größeres als ich. Das grosse Ego verschwindet, aber es verschwand nicht richtig.

(I.) Und das war aber nicht durch Yoga, denn zu der Zeit hattest du das ja noch nicht gemacht (E: nein, nein) sondern durch die A

(E.) Durch die Anonymen Gruppen, so, und dann, war das richtig, also das war nochmal so, das war so mein Prozess, das sehe ich heute so, dass ich da schon mal so was Leises in mir gespürt hab, da ist was größer. Und das war auch ne gewaltige Erleichterung. Dass ich das nicht immer alles muss, so, ne, so, weil ich ja gedacht hab, ich mus das alles regeln. Meine Eltern haben's ja nicht geregelt, darum hab ich s ja immer geregelt schon als Kind, ne? Ja, und als ich das da mit dem Yoga so fand, da hat das einfach noch mal so ne, ja da ist noch mal so ne, so was Tiefes gekommen, was Tieferes. Da ist noch mal so was ganz klares gekommen, ne Klarheit hab ich da auch bekommen. Nicht, das stimmt. Das stimmt, was ich da so fühle, ne. Ich hab noch so ne Bestätigung noch, und das tut mir einfach gut, und, ja ich sitz auch ganz, ganz oft, und dann atme ich nur in den Bauch hinein, und ich mach dann immer noch so kleine

A2 Interview Erika

Feldenkrais Übungen so, fällt mir meine Hände, **und dann, dies Pranayama Atmen, man kann ja nicht überall sich jetzt hinsetzen und irgendwelche Yogaübungen machen, nicht, das muss, und da muss man schon für sich ne Alternative finden. Aber ich erinnere mich immer, ich erinnere mich immer wieder, Erika, atme. (Atmet tief ein und aus.) Dann komme ich so in nen Fluss, und dann geht das andere Weg. Und dann kommt das, was größer ist, als ich. Das Vertrauen. Dass das da ist. Und das sind ganz schöne Erfahrungen, die ich wirklich so auch mache. Sehr schöne Erfahrungen.** Und ich bin auch so, ich bin ja, im Moment mache ich's ja nur für mich, aber ich weiss, dass ich irgendwann wieder die Gruppe brauche. Weil, eh, das spüre ich jetzt schon, ich brauch aber im Moment mal so diese Zeit, ich hatte noch mal ne Trennung, ich hatte es noch mal wieder versucht, und hab gedacht, das ist es nun, aber es war's dann nicht, und jetzt habe ich so n Zeit, wo ich einfach so merke, ich bin ganz bei mir, ich möchte jetzt mal so ganz ohne Gruppen, weil ich sehr viel auch in Gruppen gemacht habe, auch für die Co-Abhängigkeit, und so, und da habe ich jetzt so für mich mal so ne Auszeit genommen. Und das bekommt mir unheimlich gut, weil ich mach es ja, ich mach es jeden Tag. Und trotzdem merke ich, dass es für mich auch schön ist, wenn ich mit Menschen so zusammen bin, da ist noch ne ganz andere Energie in den Räumen, und das werde ich irgendwann auch wieder machen, dass ich so einmal in der Woche meinen Kreis wieder habe. Weil, das fehlt mir so n bisschen. Das finde ich schon schön. Da ist was anderes, was ich sonst mit Menschen nicht so habe.

(I.) Wie würdest du das beschreiben, also wenn man das beschreiben kann?

(E.) ja, da, da ist so ne Spiritualität, da ist so n, so was Gemeinsames, da ist so, eh, so n Ankommen auch, so n gemeinsames Unterstützen auch. Das finde ich einfach toll. Ja, und dass ich auch viel gelenkiger wieder geworden bin, dass ich einfach meine, alle, wie kann ich mich jetzt wieder biegen, und ich hab ja früher überhaupt gar nicht, wenn ich dann so (demonstriert) machen sollte, das ging gar nicht. Ich stand da so und kriegte meine Arme nicht weg, nicht, und jetzt, wie das, ne? Ne, wie das alles wieder kommt, das alles da ist, und ich muss es nur machen. Und dass ich diese Geduld auch so, früher hätte ich - 5 mal geübt, schaff ich sowieso nicht, so, ne? Und ich hab da so Geduld, und ich wart mal ab, beharrliches Üben, ne, mach weiter. Das habe ich da gelernt. Mir hat das also, das ist in meinem Leben, ist schon ne richtige Philosophie, so. Schon toll.

(I.) Also übt sich auf alle, oder, oder viele Lebensbereiche aus.

(E.) ja, ja. Ist auch so was, das finde ich auch so wichtig, so das wird ja heute leider nicht so gesehen, dass Menschen erst einmal zur Ruhe kommen. Ich wünschte, das würde man jedem sagen, der so durchdreht, und so unterwegs ist wie ich immer unterwegs war. Mir hat das nie einer gesagt. Kommt erst mal zur Ruhe.

(I.) Das wird ja dann so auch so n bisschen abgetan

(E.) Ja, es wird abgetan, ist ja lächerlich, was du, deine Yoga Kacke, so was habe ich ja immer gehört. Mein Mann hat da auch immer drüber gelästert. Komm, lass mich damit in Ruhe. Ne und dann, ja das kommt ja auch hin dazu, dieser Einfluss von, von Aussen.

(I.) Ja.

(E.) nicht, und jetzt hab ich den ja gar nicht mehr, das war jetzt ganz meins, und da habe ich das entdeckt.

(I.) Wie haben denn andere reagiert, da, also Freunde?

A2 Interview Erika

(E.) Die fanden das gut, also die haben auch, eh, also richtige Freunde, muss ich sagen, andere, die, die finden Erika dann manchmal n bisschen speziell. So einige Sachen, die ich denn so mache, das finden die dann schon n bisschen exotisch und speziell, aber so in der letzten Zeit hab ich auch wahre Freunde, die habe ich jetzt auch gefunden, also man ändert auch sein, man trennt sich auch von Menschen, komischerweise, also das muss ich

(I.) Also das ist dir auch so gegangen

(E.) ja, ja. Also ich merkte plötzlich, weil ich ja bei mir ankam, und das ist ja auch klar, wenn die Leute merken, mit der passiert was, dann sagen die, och, dein Yoga, da, nicht? Aber solche Leute brauche ich heute nicht mehr. Das ist auch so was Spannendes. Ich hab nen anderen Freundeskreis gefunden. Und das ist so, so selbstverständlich, ich hab nicht mehr diese Angst, so, eh, ha, wenn ich das jetzt nicht, oder so nicht mach, wie sich andere das vorstellen, dann geht das wieder schief. Hab ich gar nicht, dann weiss ich, das ist so. Ich leb nur heute. Und damit geht's mir gut. Ist schon spannend. Ganz andere Menschen treff ich so, ne. Und ich muss auch nicht mehr jeden mögen, und so, so war ich auch unterwegs, ne. Und jetzt so, ich fang an, mich mehr zu, also das ist auch erstaunlich, dass ich das noch geschafft hab, nicht, wenn andere immer sagten, steht ja schon in der Bibel, liebe dich, du, also wenn du dich selbst nicht liebst, kannst du auch keinen andern lieben, das habe ich ja gar nicht geglaubt. Ich liebte ja meinen Sohn, meinen Mann, und alle so, ne, aber das, das stimmt ja nicht. Ich hatte mich ja selbst nicht lieb, sonst hätte ich ja diese ganzen Jahre nicht so weggeguckt von mir, so. Ich hab ja immer nur auf die anderen geguckt. Und dieses mit dem Yoga das hat mich einfach auch noch mal so ganz bei mir ankommen lassen.

(I.) Hattest du denn Erfahrungen mit anderen Praktiken oder ähnlichen Sachen, also du sagtest eben schon, du kennst ja Autogenes Training, und Progressive Muskelrelaxation,

(E.) ja, das habe ich aber immer schnell wieder so, eh, ich hatte jetzt mit Hörstürzen zu tun, das war auch noch mal so, und das hat mich auch n bisschen gewundert, weil ich ja Yoga mach, und hab gedacht, das kann mir gar nicht mehr passieren. Ne, das kam ja nun jetzt im letzten Jahr, und da war ich auch sehr erschrocken, aber ich hab's trotzdem nicht aufgegeben. Das war mir ganz wichtig.

(I.) Was ist da passiert, einfach n Hörsturz?

(E.) ja, ich hab einfach, ich hatte hier auch in der Uni ne ganz schwierige Situation, und meine Mutter war an Alzheimer erkrankt, und, ich war sehr belastet, und dann hab ich einfach so gemerkt, mein Sohn, der ist 34, und der hat selber schon n kleinen 9 jährigen Sohn, und, eh, hab dann so gemerkt, da wiederholt sich jetzt was. Dem versuch ich ja auch immer so zu vermitteln, komm zur Ruhe, Junge, mach mal Yoga. Der macht's natürlich nicht, also darum darf ich's auch bei ihm gar nicht mehr sagen, da müssen's andere sagen. Das ist sonst gefährlich. Also der macht das nämlich gerade nicht, das ist mir auch klar. Und, eh, da habe ich so gemerkt, es wiederholt sich da was. Und das tut mir, das habe ich wieder, da ist mein Ego wieder, da hab ich wieder gedacht, ich muss jetzt irgendwo da tätig werden, ich muss mich da einsetzen wieder. Und hab mich auch wieder n bisschen verloren. Und da hab ich wahrscheinlich auch mit dem Yoga, darum ist mir das jetzt auch so wichtig, dass ich's jeden Tag mach, und gerade, wenn irgendwas ist, was mich so aufregt, oder, dann muss ich's besonders lange machen, noch ne halbe Stunde länger. So. Weil, das bringt mich zur Ruhe. So, und dann habe ich da jetzt noch mal während der Reha noch mal so wieder Autogenes Training und Muskel Relaxation so aufgefrischt, und das benutz ich jetzt auch so, aber nicht so regelmäßig wie Yoga.

A2 Interview Erika

(I.) Also Yoga hat irgendwas,

(E.) Hat was anderes,

(I.) was anderes,

(E.) **Das hat was, das, das ist, das ist was Altes, so, das ist was, da hab ich so n ganz altes, ich fühl mich dann wie so ne alte Seele. Es ist alles richtig, es ist alles gut, und jetzt sitz ich hier, also das finde ich einfach auch so toll, wenn ich da so im Lotus, und sitz dann da, und dann ist alles gut. Ne, und dann frag ich mich auch so, stell auch so Fragen, während ich sitze, so, und, das, ist prima. Ich komm dann so in die Ruhe, in das Atmen, und dann ist das alles gar nicht mehr wichtig, dann sind so, so Sachen, die mich tagsüber immer beschäftigt haben, die gehen dann so über in meinen Atemfluss, in meins, und dann hör ich mein Herz schlagen, und dann, dann kommt ne Ruhe, und das find ich einfach toll. Und dann hört das Innere, ja, wieder machen wollen, das wird dann ganz, dann kann ich wieder neu starten.**

(I.) Dann kann man auch den Tag neu angehen.

(E.) Ja.

(I.) Und die Arbeit wahrscheinlich auch.

(E.) Ja. Viel besser, auch hier. Ja. Ich hab das manches mal, wenn ich dann wirklich so merke, hier kommen Menschen so, die sind so was von, ich sag immer zu wie ne Auster, da ist nichts möglich, und dann komm ich ja wieder in diesen Wahn, das ist so mein Leben, ich kann das jetzt irgendwie, ne, also, unbedingt muss ich da jetzt irgendwie tätig werden, und das ist ja genau das, was mich immer krank, also was mich dann auch verzweifeln lässt. Und wenn ich an dem Punkt jetzt also, mach deine Gardine, setz, ich setz mich hier dann ja auch hin, und dann setz ich mich einfach mal 10 Minuten hin, atme, und wenn ich da dann wieder raus komme, dann kann ich das loslassen. Und dann kann ich das nächste machen. Das konzentriert mich auch, das bringt mich in meine, wirklich in meine Mitte, also ich

(I.) Und dann hat man nicht diese Erwartungshaltung an die anderen, wahrscheinlich.

(E.) Genau. Ich bin ja auch missionarisch rumgerannt, ich wollte Straßenzüge trocken legen, das kann ich alles sagen, also so war ich unterwegs. Das ist alles vorbei. Von mir aus können die Leute jetzt trinken wie sie wollen, ich hab da nen anderen Weg gefunden. Ja? Wenn, wenn einer wirklich was will, und er kommt, dann kann auch was passieren. Nur wenn ich glaub, ich mach's, passiert gar nichts.

(I.) für die anderen, ja

(E.) Das sind so diese Darsteller, die immer, nicht, grosse Statistiken machen, und dies, und das, und im Grunde genommen passiert gar nichts. Das ist oft so. Aber ich hab das auch nur über diesen Weg gefunden, dass ich in meine eigene Mitte, in meine Achtsamkeit gekommen bin. Bin ich nicht immer, muss ich auch sagen

(beide lachen) also heute habe ich gerade wieder so n Tag,

(I.) keiner ist perfekt, sowieso, das ist bestimmt schwierig, für selbst den aller grössten Yogi oder sonst wen, immer,

A2 Interview Erika

(E.) ja, ja, - bin ich natürlich auch manchmal, dann möchte ich das auch, wenn ich da rüber nachdenke, so Iyengar und was da so alles, und wie der dann da so sitzt, das werde ich natürlich nie hinkriegen, und ich hab auch nicht mehr den Anspruch, ne. Wenn ich dann manchmal so diese Kriegerhaltung, die liebe ich so, diese spirituelle Kriegerhaltung, wenn die da so stehen, und ich guck dann da so, und, ah, dann guck ich so in den Tag, und dann denk ich, ja, jawohl, nicht, das ist n Kick, das ist wie so n Kick auch manchmal so, ne, das ist, das ist toll,

(I.) Und was ist für dich Spiritualität beim Yoga?

(E.) was ist Spi

(I.) Oder, oder,

(E.) ja man kann das ja so schlecht beschreiben – Spiritualität kann ich so ganz schlecht beschreiben. Das ist einfach, für mich ist das einfach spirituell.

(I.) Ja. Für mich auch, also für mich hat das auch was

(E.) ja, ja, und die Menschen, denk ich, in der heutigen Zeit, sind ja auch sehr auf der Suche nach Spiritualität, weil sie doch merken, dass andere, ja, das macht so müde, und so, unbefriedigend, und ich finde, was kann es Schöneres geben, als Zufriedenheit? Und wenn ich jetzt weiss, ich hab da ne Möglichkeit, ich kann das immer haben, ich muss dran glauben, ich mus das verinnerlichen,

(I.) Hmm, wie bist du gross geworden? Mit der katholischen, oder mit der evangelischen Kirche?

(E.) Eh, ich habe ne Mutter gehabt, die war katholisch, und die durfte es nicht bleiben, weil mein Vater evangelisch war, und als sie die Eheschließung hatten, wurde sie evangelisch, aber ich bin natürlich katholisch erzogen, das konnte sie ja gar nicht

(I.) Interessant, weil mein Vater ist katholisch, meine Mutter evangelisch, aber, ja, mein Bruder und ich sind natürlich katholisch, aber, die haben sich relativ gut im Griff, mit ihrem (lacht) – glauben, dem andern die Sache irgendwie aufzwingen oder so, das ist nicht so gewesen.

(E.) Aber das war bei mir ganz heftig, weil das fand ich so was von schlimm, als ich das erst mal erfahren hab, dass meine Mutter so was auch mitgemacht hat, und sich da so hat zwingen lassen, und ich war, und alles war immer nicht richtig so, ne. Also ich, da hab ich auch, wie soll man denn richtig glauben? Das wir einem ja so, schon so krank vermittelt,

(I.) Und als Kind kann man wahrscheinlich eh gar nicht darüber nachdenken, denn man weiss ja noch gar nicht, also man kann darüber nachdenken, aber nicht richtig reflektieren, wenn man klein ist

(E.) Nee. Überhaupt nicht. Und das hat mich auch manchmal sehr unsicher gemacht. Meine Grossmutter segnete mich immer, im Namen des Vaters, das kannte ich aus der evangelischen Geschichte gar nicht, und dann kam ich da immer an, was machst du denn da, und wir wohnten noch in so nem kleinen Ort, da waren alle evangelisch,

(I.) weil du aber katholisch erzogen warst?

A2 Interview Erika

(E.) ja, ja, das war schon heftig. Und darum habe ich irgendwann gar nichts mehr geglaubt.

(I.) ja, aber ausgetreten bist du nie aus der Kirche?

(E.) Doch, ich bin jetzt, seit dem ich glaube, bin ich eigentlich ausgetreten.

(I.) (lache) super

(E.) **das war auch so ne Erfahrung für mich, ich bin dann zur Kirche, das ist noch gar nicht so lange her, und da habe ich irgendwann mal gesagt, ich möchte jetzt austreten, auch nicht wegen der Kirchensteuer, das muss ich sagen, das war nicht mein Grund, mein Grund war wirklich, ich hab jetzt zu Gott gefunden, ich glaube. Ich hab so einen tiefen Glauben, ja deswegen müssen, warum treten s, ja genau deswegen trete ich aus. Weil mir das so klar ist.** Und ich kann das woanders hinbringen. Wenn irgendwie was passiert, und ich möchte was geben, und ich hab nen Vietnamesen Jungen, der ist inzwischen auch schon 35, der Freund von meinem Sohn, der ist mal mit ner Kap Anamour hier in Bremen gelandet, kam mit meinem Sohn, und den habe ich immer auch n bisschen mitbetreut, und dann habe ich da was hineingegeben, und das finde ich viel wichtiger, der hat inzwischen auch ne kleine Familie, da gebe ich dann lieber mal was hin. Da weiss ich, da kommt es an. Ne, so. Und ich kann auch gut in ner Kirche sitzen. Ich kann das geniessen, es gibt wunderbare junge Theologen, wo ich auch wieder was höre, wo ich auch wieder sagt, wunderbar. **Ja, aber ich hab nen ganz tiefen Glauben.**

(I.) **Durch Yoga gefunden**

(E.) **Ne, nicht nur unbedingt durch Yoga, aber Yoga hat schon entscheidend ne Rolle mitgespielt, dass sich das vertieft hat, dass sich das gefestigt hat. Also da habe ich so in den Gruppen, hab ich ja damals, so wieder mit höherer Macht, ich konnte ja auch gar nicht mehr Gott sagen, das hat sich ja alles dann gegeben, höhere Macht konnte ich denn schon sagen, so, und ich muss sagen, durch diese Yogageschichte, jetzt, hat das noch nen tieferen Sinn für mich, also es ist fester geworden. Klarer noch. Und jetzt rüttelt da auch keiner mehr dran. Nicht, ich wohn auch in einem Haus mit einer Frau, die ne, ich sag immer das ist so ne religiöse Sekte, die ist in so ner Freikirche, und möchte mich nun immer da überzeugen, dass ich nun an Gott glauben soll. Das lass ich mal so, das ist sehr mühsam für mich, und ich sehe auch, was da so passiert, bei solchen Menschen, die wirklich glauben, sie sind die einzig Richtigen, diesen Hochmut der ewig Richtigen. Und mir ist das so was von egal, ob einer Buddha oder Shiva, oder Allah, oder - was weiss ich. Ich kann das Gott nennen. Für mich ist das, beinhaltet alles. Und das find ich gut. Und das hat Yoga noch gefestigt. Muss ich einfach sagen. Da ist kein Zweifel mehr so, da ist alles klar. Und da bin ich so dankbar für.**

(I.) Hat sich das gefestigt durch das Achtsame, dadurch dass du

(E.) Durch die Achtsamkeit. Und dass ich wirklich so dahin gefunden hab – es kommt aus mir jetzt, es ist meins, es ist – es, das kann ich ganz schwer beschreiben. Es gibt immer so nen schönen Spruch, und würde Jesus 1000 mal in Bethlehem geboren, und nicht in dir, dann wärst auch du verloren. Das ist für mich so n ganz wichtiger Spruch, den habe ich mal von einem Therapeuten gehört, und ich hab das erst gar nicht verstanden. Und dadurch, dass ich immer so weiter gegangen bin in meinem Leben, habe ich genau das gefunden, was mich unterstützt hat um das zu begreifen, und dazu gehört auch Yoga. Das war jetzt einfach dran. Und ich bin immer froh, wenn junge Menschen, - darum wünsche ich das meinem

A2 Interview Erika

Sohn auch so sehr,- los gehen, weil ich denk, die haben ne Chance, die können's vielleicht noch eher begreifen als du. Das würde ich jedem wünschen. Verstehst du?

(I.) ja

(E.) Das ist schwer zu verstehen, ich bin manchmal auch n bisschen

(I.) nee, versteh ich.

(E.) ja, sonst sagst du s einfach, wenn du's nicht verstehst, weil manchmal rede ich

(I.) nee, das, das ist alles

(E.) ja, machst du sowieso.

(I.) Genau, und das habe ich jetzt auch verstanden.

(E.) ja, das ist ne wahnsinnig schönes Gefühl, zu wissen, das stimmt so.

(I.) Ja, es gibt ja manche Leute, ob, oder könnte ich mir vorstellen, die, ja, Yoga eher mit dem Buddhismus, ehm, in Verbindung bringen. Klar, es ist ja auch fernöstlich so n bisschen

(E.) ist auch okay

(I.) Ist ja auch völlig okay

(E.) ist vollkommen okay, darum sag ich ja, darum wollte ich dir auch so deutlich machen,

(I.) dass das kein Problem ist

(E.) dass das für mich nicht das, überhaupt nicht, ich kann mich da genau so hinsetzen. Ich, ich hab eine Kollegin, die ist Buddhistin, und die erzählt mir nun jedes mal von ihrer Gästerversammlung, und sie möge mich doch so gerne einladen, und ich hab ihr letztes Mal gesagt, weißt du, ich hab so einen tiefen Glauben, und ich find das toll, was du für n tiefen Glauben hast, und glaube mir, wenn ich ne Information brauche, werde ich an deiner Gästerversammlung teilnehmen, nur bei dir werde ich's machen, aber lass es bitte sein. Ja, mich jedes Mal wieder, ich will nicht überzeugt, das ist ja das, was ich früher auch versucht hab. Ne, das ist so wichtig für mich. Das ist – ja, und das hat das mit Yoga noch ge, weil ich dann, da ist ja so was nicht. Da ist alles offen, ja, da wird überhaupt nicht gewertet, und das ist finde ich, das ist auch n wichtiger Grund. Es wird überhaupt nicht gewertet. Und auch immer so, ja das ist, das hab ich auch, nicht, nichts mehr bewerten. Anerkennen was ist. Nicht „ja“ sagen, aber lass es mal so. Einfach mal so lassen. Anerkennen was ist, was ist gerade hier und jetzt? Und dann leben. Das finde ich toll. Nicht mehr machen, und bewerten, und rühren, und, nein, achtsam mit sich selbst, und dann kriegt man auch n Umfeld plötzlich, n ganz anderes.

(I.) Hmm, die Leute reagieren wahrscheinlich auch plötzlich anders.

(E.) Ja. Derjenige, der heute morgen hier war, der sagte auch, wenn ich daran denk, wie du vor 20 Jahren warst, da sag ich, ja, du hast dir ja wenigstens die Mühe gemacht, eh, mich nicht da in dieser Schublade

A2 Interview Erika

zu lassen, sondern du bist irgendwann wieder – ja, sagt er, das war, du bist mir aufgefallen, dass du so verändert bist. Du gehst ganz anders, sagt der zu mir. Ne, viel ruhiger, und sonst, ich bin ja nur gerannt. Bin ja gerannt wie ne Verrückte. Wollte ja alles regeln. Ist ja auch, es ist doch auch in Ordnung, wenn man jung ist, man muss ja auch erst mal so, so los rennen, und mal gucken, was ist jetzt mein Weg. Und das wär ja furchtbar, wenn alle schon so achtsam, da, ne, das ginge ja gar nicht. Also ich denk einfach alles braucht so seine Zeit. (I.) ja Und ich hab auch überhaupt keine Angst mehr so, ich hatte früher auch so Angst so mit dem Sterben, und hab da so drüber nachgedacht, und das habe ich jetzt gar nicht mehr. Also ich wüsste, ich wünschte es mir auch so, dass ich mich hinsetzte, so, so ganz in Ruhe, und in Achtsamkeit, so, ich, da habe ich ganz viel Vertrauen, das macht mir, also das ist für mich ganz wichtig so auch.

(I.) Dass irgendwie alles

(E.) Dass alles in Ordnung ist, es ist alles in Ordnung, und es gibt kein Anfang und kein Ende, das finde ich einfach – es ist alles im Fluss, - und ich möchte auch gerne noch mal so, auch mal nach Indien fahren, das möchte ich einfach auch noch mal so erleben, das ist mir auch schon noch mal so im Kopf. Ich möchte aber auch gerne mal zu den Schamanen, nach Nepal fahren, nach Katmandu, da habe ich auch schon ne Berührung gehabt. Hier waren mal 3 Schamanen in Bremen

(I.) ja?

(E.) die hier Zeremonie, ja ich hab ne sehr gute Bekannte, die ist psychologische Psychotherapeutin, und arbeitet auch mit Schamanen, das darf sie natürlich hier nicht gross erzählen, dann wird sie ihre Zulassung los, ne?

(I.) Das ist echt schade, bedauerlich

(E.) ja, und das war so toll, und sie war da jetzt gerade wieder, und hat mir dann auch erzählt, ich hab n Trommel bekommen, da, bei den Zeremonien, so ne Schamanentrommel, die habe ich da hingestellt, mein Yogasitz, ich kann das nur sagen, und dann ging das los, ich hab nichts gemacht, ich hab noch nie getrommelt. (I. wirklich?) Ich hab 1 ½ Stunden – es trommelte mich. Und das war so toll, darum, da muss ich auch noch hin.

(I.) Wenn die noch mal wiederkommen, dann möchte ich auch dahin.

(E.) Ich kann dir das gerne sagen (I. gerne), ja, die werden wahrscheinlich in diesem Jahr wiederkommen, ich werde leider nicht da sein, aber ich wird A. das auch sagen, und wird ihr sagen, dass sie dir's auch sagen soll. Du glaubst nicht wie wun, das ist eine Erfahrung, die kann ich nur jedem wünschen. Und da haben die auch so gleich gesehen, dass ich diese Lotusöffnung habe, diese spirituelle Öffnung, das ist – und das, wir haben uns auch gleich so – da war gleich was, und das, ja, das sind alles so tolle Sachen. Das hängt alles zusammen, finde ich. Ist spannend.

(I.) Ja. Ich guck gerade mal auf meinen Leitfaden, (...) nein, das passt ja auch, weil es ist ja auch interessant, zu gucken, Vergleichbares, oder, und was ist es da, was z.B. beim Yoga eben anders ist, als jetzt im Schamanismus.

(E.) Ja, ja., ja. Die sitzen ja auch, die sitzen ja im Grunde genommen auch genauso da, ne? Die Schamanen, wenn die da so sitzen, in ihrer Ruhe und Gelassenheit, das ist auch schön zu sehen,

A2 Interview Erika

(I.) Ja, wie war das denn dann mit deinem beruflichen Werdegang? Hast du, eh, also seit 20 Jahren ungefähr arbeitest du, oder seit 26 Jahren hier,

(E.) ja, seit 25 Jahren – ich hab dies Jahr Jubiläum

(I.) wow, nicht schlecht. Seit 25 Jahren, und hattest du vorher schon mal was Anderes gemacht? Oder

(I.) Ja, ich, eh, bin als Kind, also ich wär so gern weiter zur Schule gegangen, musste aber mit 15 dann raus, das war so, Frauen heiraten irgendwann, was willst du zur Schule, ne? so war es einfach, ich wurde nicht gefragt, meine Eltern suchten mir ne Lehrstelle, ich hab ne Kaufmännische Lehre gemacht, und hab dann als Buchhalterin gearbeitet. Und in all den Jahren hab ich das gehasst. (I. okay) Ich konnte das, eh das hat mir nie gelegen, ich hab's immer gemacht, man muss es ja machen. Und dann bin ich irgendwann aufgrund meiner eigenen Geschichte, mit dieser ganzen Suchtgeschichte, bin ich darauf gestoßen, so was möchte ich machen. Ich möchte einfach Menschen zeigen, mach's nicht mit. Also gerade diese Co-Abhängigkeit, dieses Co-Verhalten. Eh, das ist den meisten Leuten gar nicht bewusst, in was für ner, ja süchtigen Struktur sie selbst eigentlich leben. Die Angehörigen, die machen ja viel, viel – die machen ja all das, was der Betroffene machen, selbst machen muss, das übernehmen sie ja, nicht, so gerade so Mütter, sie suchen sich ne Arbeit, entschuldigen ihren Mann, und und und, und deckeln das überall, obwohl alle schon längst Bescheid wissen, da gibt's ja ne breite Palette so. Und das hab ich ja begriffen irgendwann. Ich hatte meinen Mann verlassen damals, nicht weil er krank ist, sondern weil er nichts gegen diese Krankheit getan hat, er hat sich inzwischen tot getrunken, also, der lebt nicht mehr, ja, und dann hab ich noch mal so für mich gesagt, das musst du einfach machen, du musst endlich machen, was deins ist. Was dein tiefes Bedürfnis, diesen, das in die Welt geben, was du bringen sollst, so. Und das ist, mit Menschen arbeiten. Reden, über solche Dinge. Da bin ich angefangen, hab noch mal ne Ausbildung gemacht, 1 ½ Jahre, n Praktikum in ner Suchtklinik gemacht, da war ich ja auch schon, das war 1994, man muss sich das mal überlegen, das ist ja auch eigentlich gar nicht so selbstverständlich, und dann habe ich noch mal n 4 Semester Studium hier an der Uni Bremen gemacht, so n Kontaktstudium, damit ich auch n Zertifikat hab, das brauch man ja hier an der Uni, man muss ja alles immer belegen (I – ja) nicht, so, ja, und dann hab ich nach, vor 6 Jahren bin ich dann hier angefangen, und hab das, eh, so mit aufgebaut.

(I.) Und vorher wo hast du hier an der Uni gearbeitet?

(E.) Vorher habe ich in der Haushaltsabteilung gesessen, und hab da so viel Gelder ausgegeben, nicht, also, so, Haushalt und Finanzen, und hab mich immer wahnsinnig aufgeregt, das ist eigentlich so geblieben, - da ist das auch wieder so, dieses, eh, ich muss das ändern, das kann doch nicht sein, dass die für so n Mist so viel Geld ausgeben, und ich hab gesehen wie das alles verschleudert wurde, und, so am Jahresende, nicht, dann, da, dann, ja, das müssen wir noch ausgeben, sonst kriegen wir's nächstes Jahr nicht mehr genehmigt, und, so n Wahnsinn, das habe ich ja in all den Jahren immer so ertragen. Aber im Grunde genommen, die meisten Leute sagen, ja ist mir doch egal, was hab ich damit zu tun. Und ich konnte das nie. Ich hab mich immer irgendwie so, ne, und jetzt ist das so, das ich ne Arbeit hab, wo ich mit Menschen arbeite, und wo, ja, wo's einfach viel sinnvoller für mich ist. Diese Arbeit hier. (I – ja) Da ist was für mich so, da kann was passieren. Da kann ich auch, also ich will gar nicht sagen, dass ich was bewegen kann, aber ich kann über meine Erfahrungen sprechen, und sehe, dass Menschen dann auch Mut haben, auch einen anderen Weg zu gehen. – Ja – helfen kann ich keinem, aber ich kann heute wirklich – ich erreiche Leute, und das finde ich gut. Und das merke ich einfach, so, an dem, ja, auch gerade so Frauen mit Essstörungen, wenn die dann so bulimisch sind, oder, so erkennen, ich hab da was, - das

A2 Interview Erika

dauert ja meist seinen Prozess, der geht ja über Jahre manchmal, und, und dann so zu erleben, ich hab jetzt eine, da denk ich jetzt gerade besonders dran, und die ist jetzt gerade schwanger, und die hat sich nie vorstellen können, mal n Baby zu kriegen, weil sie so in ihrer Geschichte sass, und das so begleiten zu dürfen, das ist schon n Geschenk. Muss ich sagen (I. ja). Nicht, und das ist so sinnvoll, und ich hab heute, ja diesen Sinn, also diese Sinnhaftigkeit, so dass ich das gefunden hab, und, ich glaub das hängt da auch alles mit zusammen. Dass ich Achtsamer mit mir bin.

(I.) Dass man einfach mehr auf sich hört, so.

(E.) Ja, auf seine eigene innere Stimme. Und auch sein eigenes Gefühl, seine eigene Wahrnehmung. Und das habe ich beim Yoga, das muss ich sagen, da hat Yoga wirklich entschieden zu beigetragen, dass ich das überhaupt gehört hab. Dass ich in die Stille gegangen bin. Ne, dass ich, ne, oh, manchmal gespürt hab, HIER BIN ICH, DAS IST ERIKA. Die ja sonst gar nicht anwesend war. Nur die andern. Und das ich wieder präsent bin. Sabine. (lachen beide laut) Also ich bin, ich merk selber gerade so heute, dass das ganz schön ist, dass du gekommen bist, weil, mir ist das gar nicht so, das wird mir jetzt erst so richtig klar, wo wir darüber reden.

(I.) schön, nee, ich freu mich ja auch, weil ich merke, dass wir, dass das jetzt nicht so, oh ja, ich mach jetzt mal n Interview mit, sondern, dass da auch was für dich bei raus springt, und ich find's auch faszinierend. Sowieso find ich's interessant. Ich hab auch gedacht, innerhalb meiner Arbeit, weil ich mir nicht so ganz, also, mein Thema, das ist alles gut, weil, ich bin da persönlich, ich hab nen persönliches Interesse daran, das akademische Arbeiten in dem Institut hier – manchmal ist es sehr trocken und weltfremd und abstrakt, und – und ich denk manchmal auch so, man, eigentlich liebe ich es auch, mit Menschen zu kommunizieren, und ich hab mich schon gefreut, so, auf die Interviews, denk so, hoffentlich ist jetzt das wenigstens etwas, wo irgendwie, wo irgendwie das irgendwie Freude macht. (E. Ja) Und jetzt das Gespräch macht mir auch sehr viel Freude, (E. mir auch) weil es auch interessant ist, so zu hören,

(E.) Mir macht das auch Freude, ich find das so toll, das ist doch das Schönste überhaupt, so, wenn man jetzt, das erlebe ich so. Ich hatte schon öfter mal so junge Menschen, aber die dann so über Sucht oder so, und das mach ich so wahnsinnig gerne, und ich bin immer wieder froh, wenn sie dann hinterher auch sagen, es hat mir auch gefallen. Das finde ich selber so schön. Und ich würde das auch nicht machen, um jemanden jetzt n Gefallen zu tun, sondern ich mach's auch aus dem tiefsten Herzen, weil, weil das ist mit wichtig. Ne, das, das habe ich inzwischen begriffen. Und sonst bringt's auch nichts. Wie will denn sonst was passieren? Wenn ich es immer nur aus Pflichtgefühl mach, oder das muss ich jetzt machen, oder mach dat mal, oder so, das ist nicht mehr mein Leben. Ich mach das einfach, ja, das ist es jetzt, das möchte ich machen. Und was hab ich heute jetzt für n schönen Tag. Mit so ner netten jungen Frau hier (lacht), und, nein, das muss, das ist so. Ne, und das auch so zu sehen, das seh ich ja jetzt auch mit ganz anderen Augen. Seit dem ich achtsamer geworden bin. Und das hab ich wirklich über Yoga erreicht. Und das ist mit UNENDLICH wichtig geworden, und, ich kann auf vieles verzichten, aber nicht auf meine Yogaübung. Das ist so. Weil die bringen mich einfach in meine Ruhe, in meine Mitte, in meine, ja, das ist ne Lebens, ist für mich so ne Lebensphilosophie, muss ich sagen. Wirklich. Das muss ich echt sagen. Und da bin ich froh drüber.

(I.) (murmelt) noch mal eben gucken, - ich glaub meine Fragen haben wir alle beantwortet. Ja, so mehr oder weniger – aber es gibt so viele Sachen, über die man noch reden könnte...

(E.) ja, wenn dir was einfällt?

A2 Interview Erika

(I.) Ich hätte jetzt noch ganz andere Fragen, aber die (haben gar nicht so viel damit zu tun) (Tee wird nach geschenkt, Unterhaltung über Tee) – Also ich trinke nach wie vor auch gerne schwarzen Tee, aber ich merke, manchmal, klar, Koffein und so

(E.) das ist z.B. auch, durch Yoga verändert sich dann was

(I.) ja

(E.) muss ich Dir sagen, also bei mir auch mit dem E, mit der Ernährung, man ist achtsamer mit seinem Körper. Ich ernähre mich auch anders, ich war früher viel dicker, ich bin ja jetzt noch übergewichtig, aber es ist so, dass ich das nicht zum Thema machen muss. Ich hab auch ne Essstörung, und

(I.) ja? Was für eine?

(E.) Also, ich hatte früher, als ich in dieser kranken Beziehung war, auch bulimische Attacken, dass ich wirklich, weil ich's dann, und ich hab mir das auch angeguckt, ich bin auch jahrelang in Gruppen für esssüchtige Menschen gegangen, und hab dann auch, da ist das ja auch mit der höheren Macht, mit dem 12 Schritte Programm der AA, die haben das ja übernommen, und da bin ich auch so mit Spiritualität immer in Berührung gekommen, und das finde ich einfach auch n Geschenk, und irgendwann, das, das, und Yoga war dann irgendwo, das kam dann, und das passte genau, das war einfach genau richtig für mich. Und, und, - ja, alles so zusammen. Das merke ich jetzt auch so, und das war noch mal so der I.Punkt.

(I.) Aber es kam ja nur so, das ist so zufällig, und, das Interesse eben, das Interesse daran, vielleicht zu denken, oh ja, so was interessiert mich irgendwie so.

(E.) Ja. Aber auf der Suche war ich schon immer. Also ich war schon immer auf der Suche nach, nach Ruhe und Gelassenheit. Und ich dachte immer, jetzt hab ich's hier, jetzt hab ich's da, jetzt, da in ner Gruppe hab ich's jetzt, so, und da hab ich's jetzt, und so, ne, und jetzt hab ich's. Nein, ich hab gedacht, ich hab's. Ist ja auch in Ordnung, hat es ja auch vielleicht auch n bisschen, es hat ja auch was gebracht. Aber jetzt hab ich so meinen Frieden. So.

(I.) Dadurch dass man einfach weiss, es ist einfach - in einem.

(E.) Es ist in mir, es ist alles in mir und ich muss überhaupt, ich muss zwar was machen, und das fand ich auch, also das fand ich am Anfang so erschreckend, dass das auch schmerzhaft war,

(I.) Inwiefern?

(E.) Ja, was meinst du, was ich manchmal mit meinen kaputten, bzw. lahmen Gelenken da, dann mochte ich da gar nicht mehr hingehen, weil ich gedacht hab, hab ich auch zu A. gesagt, ich kann das nicht mehr ab, da sind alles so junge Leute, und ich sitz da, und die sind so biegsam, und, verstehst du?

(I.) Sag mal, ich schreib mir das nachher eh noch auf, ich hab noch so nen Kurzfragebogen, wie alt bist du, wenn ich fragen darf?

(E.) 58

A2 Interview Erika

(I.) 58, meine Mutter ist 62, und ich sag ihr ja auch immer, sie soll unbedingt Yoga machen, (E. soll sie) also sie macht Feldenkrais, und sie hat als (E. das ist auch toll) Physiotherapeutin

(E.) wo macht sie das?

(I.) in Münster

(I.) und bei, wie heisst er denn, so n ganz bekannter aus München, eh – (E. das ist auch toll, Feldenkrais, die Methode), doch, das ist leider nur alle paar Monate, und sie hat solche körperlichen Probleme, - aber ja, man kann nichts, also, ich als Tochter denk dann natürlich, also ich bin 32, ich denk dann natürlich, oh, mach das, du musst auf jeden Fall, aber natürlich, mit Zwingen geht eh nichts.

(E.) Weißt du, was ich auch noch wichtig finde, ich hab ja auch Feldenkrais ausprobiert, schon, das finde ich auch ne sehr gute Methode, nur was mir beim Yoga, das kann ich zwar auch so alles selber machen, und so, aber irgendwo ist dieses Yoga, das ist so in sich flüssig, und, und das ist, da hab ich so meins für mich gefunden, und ich hab auch immer noch, dadurch dass ich's ja auch viele Jahre schon mach, so Möglichkeiten, dafür mach ich jetzt dies, dafür mach ich das. Das weiss ich ja inzwischen. So, ne? Und, durch das Sitzen auch, und durch dieses Atmen, finde ich hat das noch so was ganz Eigenes so. Also Feldenkrais, das, das mach ich einfach nicht allein. Das habe ich immer nur in ner Gruppe gemacht. Da bin ich nie auf die Idee gekommen, alleine Feldenkrais zu machen. Das ist mir zu langweilig. Also das ist aber jetzt nur meins. Und beim Yoga ist das so, das hat mir irgendwo, das hat mich mehr motiviert, das hat mich einfach, das war mein, meine, das ist meine Entspannung, die ich brauche. Ich hab auch jetzt Chi.Gong gelernt, also ich hab da wirklich Erfahrungen gemacht, in der Reha Klinik, gefällt mir auch gut,

(I.) War das nach dem Hörsturz?

(E.) ja, ja, weil es, es hat auch wirklich was, aber ich merk einfach, ich bin eine Yoga Frau. Ich wollte das dann, ich werd auch vielleicht noch mal, noch mal n bisschen mehr dahinter gucken, aber ich merke immer wieder, ich hab's hier auch an der Uni, da wird's im Sport auch angeboten, ist ne ganz nette Chinesin die das macht, die ich hatte, jedenfalls,

(I.) Ja, ich war nur bei der Kristina Matthiesen, - ja, also ich finde bei A., also ich bin durch A. voll verwöhnt, ich liebe einfach, wie die es macht, und das ist da ganz schwierig, so ran zu kommen, weil, ich finde es so perfekt, die Mischung aus, aus körperlichem, ja, Sport im Prinzip, und aber die Philosophie, und mit dem Atmen, und, also, ich bin total begeistert.

(E.) Ja, und vor allen Dingen, bei A. ist das auch, die ist authentisch, und da ist das auch oftmals, hab ich da auch erlebt, dann will einer sich eben schnell n bisschen was nehmen, das ist einfach manchmal so, die sind nicht authentisch zum Teil, und das spür ich einfach, durch mein langes Leben, kann, merk ich sofort, och, das stimmt hier nicht, so. Und dann hab ich auch gar nicht mehr die Lust so dazu. Weil, bei mir muss, genau, und das ist mit A. ist das einfach ganz anders, und ich hab da auch wirklich Schmerzen manchmal gehabt, ohh, und trotzdem, das beharrliche Üben hat mir ja einfach auch geholfen. Und ich weiss, ich könnte noch viel mehr, und das traue ich mir auch noch zu, und ich möchte auch gerne so, dass das da auch, ich werd auch irgendwann jetzt wieder mal Fasten, weil das wieder n bisschen gereinigt werden muss, so, das merk ich jetzt. Aber, über diese Yogageschichte, dass ich kontinuierlich beständig das mache, verändert sich in meinem Leben immer wieder, es verändert sich, ja, jeden Tag was. Das finde ich so erstaunlich. Und ich hab dann auch neue Ideen, wenn ich da morgens dann so sitze, manchmal sag ich dann, so, jetzt hatte ich mit meinem Sohn, so mit den Tränen, dann, und sag ich mir einfach, weine

A2 Interview Erika

nicht, nur, weine nicht, und dann sitz ich da, ja, ich komm dann in ne ganz tolle Ruhe, oder ich sag, was muss ich heute wissen, oder ich sag mal Jesus Christus, also immer, was gerade so da ist, ich hol nichts mehr her. Also das geht jetzt nicht so wie früher, und das machst du dann noch, und da, sondern, nein, ich setz mich einfach hin, und dann kommt das. Das finde ich einfach toll. Aber das hab ich Jahre nicht gehabt. Da habe ich's machen wollen, ne

(I.) Ja, je mehr man will, desto weniger geht es wahrscheinlich

(E.) Lassen. Das ist ja so, einfach lassen. Dann passiert's. Aber das Vertrauen erst mal zu haben, dafür hab ich Jahrzehnte gebraucht. Das war in der Schule schon so, da hab ich immer gedacht, jetzt muss ich ordentlich machen. Was ist passiert? Gar nichts. Erst als ich so wirklich merkte, das habe ich aber in der Schule gar nicht, das merke ich jetzt erst, was hab ich hier gemacht, und vorbereitet, und, und wollte hier wer weiss was, mit dieser Suchtberatung, und hab nur gemacht, jetzt lass ich's – und plötzlich läuft's. (lacht) Ja, und wir haben hier soviel, so ein Bollwerk von Beratern, und es wird nichts umgesetzt. Oder kaum was umgesetzt, was alles gemacht werden könnte, weil alle nur machen wollen, (I. ja) - ich bin da jetzt ausgestiegen.

(I.) Weil man vielleicht zu sehr fixiert darauf ist, so auf die Form, und wie alles sein sollte, und, eh,

(E.) und nur besser sein, ist ja auch bei vie, ich kann's besser, und, darum geht's überhaupt nicht. Ne?

(I.) Wie ist das denn jetzt so, wenn ich dich so, ehm, als Experte befrage, und zwar, bei, ehm, bei, bei deinen Patienten, sag ich mal, oder Klienten (E. Klienten), also, hast du so ne, so ne Hypothese, wie so Suchtprobleme zustande kommen, wie das irgendwie mit unserem Leben heutzutage zusammenhängt? Also einfach so aus deiner Erfahrung? Gibt's da irgendwas, was sich immer wiederholt, abgesehen davon, dass vielleicht manche Leute, ehm, labilere Persönlichkeiten sind, als andere, und das

(E.) das glaube ich gar nicht. Also das glaube ich z.B. gar nicht. Ich glaube einfach, - dass Sucht entsteht, wenn man Sachen verdrängt. Dass Sucht entsteht, wenn man schon als Kind, eh, nicht die Wahrheit sagen darf. Oder wenn man als Kind nicht Nein sagen darf. Oder wenn man Nein sagt, wird dieses Nein nicht akzeptiert. Überhaupt, auch als erwachsener Mensch, so. Und ich glaube einfach so, dieses Reden, und, eh, dass es im Elternhaus schon anfängt. Das glaube ich, und ich hab das bei meinem geschiedenen Mann so ganz klar erlebt. Und ich hab auch genau den Punkt erlebt, wo wir beide an dieser Grenze standen, werden wir Alkoholiker oder nicht. Obwohl, Klaus hat das, das merken die Menschen nicht. Ich hab Gott sei Dank vorher, ich sag dann immer, er hat für mich mitgetrunken, wir waren beide jung, im Sportverein, und haben Handball gespielt, und dann wurde gefeiert, wenn wir verloren hatten, oder ob wir gewonnen hatten, wir haben immer gefeiert, wir haben immer n Grund gehabt. Und irgendwann habe ich gemerkt, bei ihm ist das anders. Der konnt, ich konnte immer sagen, Schluss, das trink ich jetzt nicht mehr, das konnte er gar nicht, er wurde von Anfang an, es trank ihn schon, eigentlich hat er mir schon erzählt, als er 16 war, hat er das erste Mal n Vollrausch gehabt, und da hat er gleich zu seinem Vater gesagt, erschiess mich, das möchte ich nie wieder haben. Da glaube ich wusste er schon, dass er n Alkoholproblem hat. Und das Schlimme ist, ich konnte ihm nicht helfen. Weil, das ist das Fatale, wenn einer nicht will, und wenn einer nicht bereit ist, der muss trinken. Und das weiss ich hier, also hier kommen z.B. auch Leute, die dann anklopfen, und sagen, ich bin geschickt worden, aber ich trink überhaupt n, ich weiss gar nicht, warum, was ich hier soll. Da sage ich, ach ja, das ist auch in Ordnung, so, ja, sie müssen hier auch nicht her kommen, wenn sie nicht trinken, was wollen sie hier? Da haben sie ja Recht. Und dann gehen die wieder weg, und manchmal kommen die noch 2 oder 3 Tagen, also, eh, also ab und zu mal n Glas Bier trink ich ja schon, ach so, sag ich, dann können wir uns ja unterhalten. Dann habe ich n Zugang. Aber

A2 Interview Erika

wenn einer hier, das bringt nichts. Man muss es einfach erkennen, und ich glaube einfach, dass da n ganz tiefe, dass das immer n Verdrängen, und immer, eh, nicht Reden dürfen, immer, das ist glaub ich auch, wenn, die eigene Wahrnehmung Kindern schon genommen, also ich seh das so. Und mach auch die Erfahrung. Die wollen da aber ja, die meisten wollen da gar nicht hingucken, die sagen, lass mich mit meiner Kindheit in Ruhe, das habe ich alles abgeschlossen, ich bin fertig mit meinen Eltern, das höre ich hier immer wieder. Und dann merke ich das, genau da sitzt der Punkt. Nur das kann ich hier nicht leisten, ich bin auch keine Therapeutin, ich kann nur immer vermitteln, und, und hoffen, dass sie dann die richtigen Therapeuten finden. Weil die brauchen, die meisten Sucht erkrankten Menschen, oder an einer Sucht erkrankten Menschen brauchen schon professionelle Hilfe. Denn so n Freundeskreis hat man meistens nicht, dass man wirklich solche Dinge teilen kann. Die meisten verdrängen ja auch und wollen das ja auch gar nicht hören. Ne? Ja, und irgendwann ist man dann in so ner Misere und dann weiss man nicht mehr weiter, und ach dann trink ich mal n Bier. Oder heute kiff man ja oder so. Das ist ja auch so typisch. Das ist doch, eh, mach ich doch nicht, wenn ich n klaren Geist habe, oder n klaren Geist behalten möchte.

(I.) N, ja klar

(E.) Also ich kann nur sagen, dass ich Glück gehabt hab, ich hätte auch sofort Alkoholikerin werden können, ich hab auch tüchtig mit getrunken, aber jetzt ist mir Alkohol gar nicht mehr wichtig. Also, ich trinke auch gar nicht mehr, oder mir macht's auch keine Freude, weil ich selber wahrscheinlich auch so viele Menschen hab sterben sehen, die sich tot getrunken haben, mein Vater, mein Mann. Das ist dann schon bitter. Und da auch in der ganzen Familienstruktur, wenn man das so verfolgt, und mitbekommt, das ist immer dieser Verdrängermechanismus gewesen. Mein Mann, der durfte auch in seiner Familie nicht das äußern, was wirklich war, dann wurde er auch verprügelt, - ja. Also ich kenne nicht, eh, ich hab hier keine Süchtigen so aus Elternhäusern, wo ich so auch höre, das war prima, das war in Ordnung, oder so, da war immer irgendwas, was missbräuchlich war. Nicht, das ist zwar n grosses Wort, und es gibt auch niemanden, der nicht irgendwann mal irgendwie in irgendeiner Form mal missbraucht wird, das, das, das sehe ich auch ganz nüchtern. Aber ich finde, dass, dass, ja, aber das will ja keiner sagen, oder, wir wollen ja alles verdrängen, ist ja alles in Ordnung, ist ja alles toll – ich glaub das nicht mehr. Dafür habe ich ja viel zu viel Erfahrung mit Menschen, ne? Also wenn mir einer erzählt, z.B. also ich hatte ja ne wunderbare Kindheit, alles top, aber ich sauf – das glaub ich nicht. Ja? Also daran hat's nicht gelegen, da, das, das ist, ich hatte n sehr guten Analytiker, der sagte dann immer, wenn ich solche Menschen in die, in die Therapie bekomme, dann sage ich immer ein Jahr länger, damit wir überhaupt erst mal da hinkommen, dass das doch nicht alles so toll war. Manchmal ist das schon wichtig, das auch zu sehen. Und bei manchen ist es einfach auch so, da muss man's auch so lassen. Die wollen da gar nicht raus. Das muss man auch erkennen. Die wollen sich weiter belügen und verdrängen und n anderen Weg gehen. Und das ist, das achte ich genauso. Das ist mühsam, da irgendwie zu versuchen, ne Öffnung zu finden. Sabine. Das ist wirklich mühsam. (I.) ja - Und es gibt ja auch noch ganz andere Wege, die für andere dann passen. Ne? Muss ja nicht immer der Weg sein, wie ich das so erlebe. Es kann ja auch wirklich ganz anders sein, ich möchte das auch gar nicht mehr bewerten, so, ne? Aber es ist n schönes Gefühl, so zu sehen, wenn Menschen den Ausstieg schaffen. Ich hab einen ganz tollen, so n jungen Mann, das war auch n wissenschaftlicher Mitarbeiter und der hatte so eine schreckliche Professorin, das war so eine alte Ganz, und der, er war nicht der Erste, ich hatte schon mal jemanden, der auch n Suchtproblem hatte, und, als dieser junge Mann kam, ich mochte den auch persönlich sehr gern, ich seh ihn da heute noch stehen, das war eigentlich so der Erste, der sagte, ich glaube ich bin Alkoholiker, und ich kiff auch, ich sag, das ist ja toll, so – das war so Herzlichen Glückwunsch, ne? So, und das ist klasse, und das war so toll, und den hab ich begleitet, der ist dann in Bad Friedeburg gewesen, hat ne Langzeittherapie gemacht, und, dem hab ich direkt geraten, zu kündigen. Weil, ich hab gesagt, da, ist das Glas jeden Morgen, steht das wieder da, ne, ne,

A2 Interview Erika

und das musst du stehen lassen, und ob du das da wirklich, mit so ner Struktur, das ist so ne kranke Struktur, in dem Bereich, in dem er da gearbeitet hat, das muss ich manchmal auch Leuten sagen. Und dann ist der in der Uni Magdeburg angefangen, weiss ich noch, ich hab dann mal so ne Flusskreuzfahrt gemacht, und kam dann von Prag über Magdeburg bin ich nach Berlin gefahren, und da mein St. stand dann da, da hatte ich im gesimst, ich hatte dann nachher seine E.mail und Handiadresse, und dann stand der morgens in Magdeburg, sagte, das war das Beste, was mir passieren konnte, dass ich hier jetzt an der Uni bin, ich bin so zufrieden, ich hab so n tolles Umfeld, und ich bin trocken und nüchtern. Nicht, und solche, weißt du, und das ist das, was mich so auch motiviert, hier zu bleiben, obwohl die Kultur hier an der Uni wirklich also, ich so was eigentlich gar nicht will. Das ist so. Ist nicht meins, ne? Und das finde ich, oder einer, z.B., das ist auch so, hatte ich auch mit der Mutter Kontakt, ich hab auch manchmal mit Familienmitgliedern Kontakt, die hat mir noch mal dieses geschickt, das fande ich so rührend (zeigt etwas). Der Sohn hat hier auch aufgehört, und der ist Fotograf geworden. Das wollte er eigentlich immer. Und der hat so getrunken, und der hat sich so gequält, und irgendwann habe ich ihm das mal gesagt, - ja. Den Mut zu haben, das, was man wahrnimmt, zu sagen, und wenn ein anderer, wenn das für den nicht passt, das macht der auch nicht. Aber wenn's passt, und er findet dann n anderen Weg, dann find ich's toll. Ne? Aber das Glück hat man nicht immer. Das hat man so ab und zu mal. - Das finde ich gut. (I.) Ja) Ne? Ja, und ich vermittele dann auch immer so auch mit Entspannung, das ist mir wichtig. Das ist manchmal das Allerwichtigste. Dass Leute in die, in ihre eigene Ruhe kommen, in ihre Entspannung. Runter. Beruhigung. Ne? Und Süchtige, die sind so was von, zum Teil hektisch und aufgebracht, und immer die andern haben Schuld, und das ist einfach, das ist, und man muss auch wissen, dass Suchterkrankte lügen, bis sich die Balken biegen, ja, um sich selber zu sch, das ist ein Teil ihrer Erkrankung. Und wenn man dann immer anfängt zu schimpfen, dass, die sind einfach krank an dem Punkt. Und da muss ich konsequent handeln, und das nicht mehr mitmachen. Ne? Und das ist das Schwerste. Und das erlebe ich hier überhaupt nicht auf Seitens der Vorgesetzten, also, da wird rumgezockt, da lassen, gucken die lieber zu, wie sich einer tot trinkt, in ihrem Bereich, bevor sie mal die Ansprache machen. Oder setzen den woanders hin, dann sind sie ihn los. So wird das hier heut noch gemacht. Ne? Und das, was willst du da denn machen als Einzelperson? Da kannst du nur schön in deiner Ruhe bleiben, und für alle die kommen, und jeden Einzelnen bin ich froh, und, und denk immer, Mensch, wenn der seinen Weg finden würde, wär toll. Und da muss man oft erleben – der will gar nicht. Das ist dann so. (I. ja, nicht einfach) Aber es macht Spass. Weil, was, ja, reden, mit Menschen reden. Über Probleme. Öffnen, nur so kann man auch Genesung erfahren. Nicht mit Schweigen und Verdrängen. Das geht nicht. Und sich was vormachen. Das habe ich auch Jahre gemacht. Tja, Sabine.

(I.) Ja, schön.

(E.) Und jetzt bin ich auch n ganz fröhlicher Mensch geworden, und ich hab noch so viel vor, im nächsten Jahr werde ich den Jakobsweg wahrscheinlich gehen (I. ahh), ja, mit dieser Freundin, mit der ich jetzt auf Gran Canaria war, das war

(I.) das muss toll sein

(E.) Ja, (über Paul Coelho).

(E.) Da werde ich dann auch sitzen, und meine Yogaübungen machen, und vielleicht sitzt Hilde dann auch da, und macht's, kann ja sein, dass sie den Zugang findet. Ich würd's ihr ja so wünschen, ne. Weil ich einfach denke, das ist für jeden gut, ne? Allein auch den Körper fit zu halten, also gelenkig zu bleiben, ne?

A2 Interview Erika

(I.) ist so motivierend

(E.) ja, ich find das auch toll, dass du auch so n Spass bei A. so hast, wohin gehst du immer, in welche Gruppe?

(I.) dienstags abends

(E.) ja, das war meine Gruppe auch. Da war ich auch. Früher.

(I.) Also ich bin aber erst seit einem Jahr da.

(E.) ja, ich bin danach ja in die vormittags Gruppe gegangen, weil ich krank gewesen war, und dann bin ich ja trotzdem zum Yoga, und ich war sonst immer in der Dienstags Gruppe.

(I.) (über die Gruppen..., und seit wann ich hier bin, und das ich aus Münster komme)

ENDE

A2 Interview Bettina

(I.) ... In meiner Untersuchung geht es darum zu gucken was Yoga für den Einzelnen bedeutet, insbesondere, äh, in unserer heutigen Gesellschaft, so angesichts von Veränderungen vielleicht, und, einfach der, ja, ich weiss nicht, der Stellenwert von Yoga im Leben der Person – und – Du kannst einfach drauf los erzählen, und wir können dann gucken, dann frag ich vielleicht ab und zu mal genau nach – und die Einstiegsfrage ist, mit der ich beginne, und der Rest ergibt sich dann, dass Du mal überlegen sollst, wann Du das Erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann in Dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, ehm, was zu dem Zeitpunkt in Deinem Leben los war, wie die Umstände so waren.

(B.) Ja, also zum ersten Mal gehört von Yoga, das kann ich zeitlich ganz weit davon trennen, zum ersten Mal Yoga praktiziert zu haben. Ich weiss das meine Mutter früher schon ein Buch von der Karin Sey... hatte, die mehrere Bücher über Yoga geschrieben hat, mich auch Übungen und Photos dazu. Da war ich ,n Kind, das muss irgendwann Anfang der 70er Jahre gewesen sein. Und da fand ich das schon ganz spannend, hab's aber so nicht weiter beachtet, und richtig angefangen Yoga zu praktizieren hab ich erst wesentlich später, mit Ende 20, und das war in einer Umbruchsituation in meinem Leben, da ging die Partnerschaft mit meinem ersten Mann auseinander, und ich fand vorher schon auch Yoga attraktiv, und hab' mich hingezogen gefühlt, sowohl zu dem philosophischen Hintergrund und als auch zu den körperlichen Übungen, hab's aber bis dahin nicht ausprobiert. Ja und als ich dann allein wohnte, hab' ich ganz kurze Zeit später angefangen auch direkt in der Nähe von dort wo ich wohnte einen Yogakurs zu besuchen einmal wöchentlich. Ja und von da an hat's mir sehr gut getan, ich hab' s sehr gerne gemacht. Bin dann später weggezogen, in die Neustadt, und hab zu dem Moment gedacht, ich hab' keine Zeit mehr dafür. Ich hab' mich dann abgemeldet vom Kurs, hab' ,ne Zeitlang noch n bisschen zuhause weiter gemacht, und dann aber, ja irgendwann den Faden verloren, und jetzt vor 2 Jahren dann auch zusammen mit M., mit meinem Mann, wieder regelmäßig angefangen, jetzt in einem anderen Umfeld.

(I.) Ja. Und, äh, also gehört hattest Du von Deiner Mutter schon mal ein bisschen darüber-

(B.) Ja, wobei sie das aber auch nie selbst praktiziert hat, ich weiss gar nicht woher dieses Buch irgendwann mal bei uns in unserer Familie aufgetaucht ist –außer von mir hat sonst niemand in meiner Familie aktiv etwas mit Yoga zu tun.

(I.) Auch jetzt nicht?

(B.) Ne, auch jetzt nicht.

(I.) Interessant

(B.) Aber irgendwie ist es damals bei mir schon hängen geblieben.

(I.) Und dann, sagtest Du, akut war es halt ne Umbruchsituation, in der Du dann angefangen hast mit Yoga, als Du Dich getrennt hast.

(B.) Ja, da hab' ich dann auch viele Sachen ein bisschen mehr ausgelebt, was früher nicht so drin war, - ja da gehörte das unter Anderem dazu.

(I.) Ausgelebt? Was meinst Du damit?

(B.) Ja, mehr eigene Interessen ausgelebt, die ich früher mehr gebremst hatte, was eben in der Partnerschaft nicht gemeinsam machbar war. Ja, das ist heute ein bisschen anders.

A2 Interview Bettina

(I.) Schön.

(B.) (Lacht)

(I.) Und, ähm, und dann hast Du einfach gesagt, jetzt mach ich, das wollte ich immer schon mal machen, und das hat mich interessiert. Und irgendwie, hast Du dann zufällig eine Annonce gesehen, oder wie kamst Du darauf?

(B.) Ja ich glaub aus dem Mix war das, bin ich mir jetzt aber auch nicht mehr ganz sicher, aber irgendwoher ne Annonce, und das war eben auch so bequem, in Fußgängerentfernung von meiner damaligen Wohnung, von daher passte das ganz gut.

(I.) Ja.

(B.) Ja und ich hab' zu der Zeit mich auch so n bisschen für so esoterische Geschichten interessiert, für Meditation, was ich allerdings noch nicht so richtig praktiziert hab, außer im Rahmen des Yogakurses n bisschen, aber auch teilweise so diese Symbolik, und indische Philosophie. Dazu habe ich etliches an Büchern gelesen, ne Zeit lang, bin ich heute, habe ich heute n bisschen mehr Abstand zu, aber ich find's nach wie vor sehr spannend

(I.) Ja

(B.) Und damals war ich eben so'n bisschen angehaucht davon, und da passte das irgendwie mit rein

(I.) Ja, also alles als Du angefangen hast Yoga zu machen, das war die Zeit, wo Du Dich dann für solche Sachen interessiert hast.

(B.) Ja.

(I.) Und, ähm, aber irgendwann dann hast Du Yoga, bei dem Umzug, kurzfristig, hast Du kurz aufgehört, aber dann hast Du halt wieder angefangen, so nach ,n paar Jahren.

(B.) Ja, das waren schon mehrere Jahre lang dazwischen, (überlegt) ich hab' so vor 2 Jahren wieder angefangen, ja so 8 Jahre ausgesetzt hab' ich bestimmt.

(I.) 8 Jahre. Und, äh, weil Du einfach beruflich nicht dazu gekommen bist.

(B.) Ja, zum Teil war es beruflich nicht drin, weil dann weitere Wege waren, damals aus der Neustadt.

(I.) Ja

(B.) Weiß ich nicht, waren irgendwie verschiedenen Gründe die zusammen kamen.

(I.) Hmm.

(B.) Ja und dann hatte ich jetzt schon seit langem wieder vorgehabt, das zu reaktivieren,

A2 Interview Bettina

(I.) Ja

(B.) Und das war erst aus Zeitgründen nicht möglich gewesen, ich hab auch vor zwei Jahren n Aufbaustudium beendet, und das neben meinem Beruf gemacht, und von daher war die Zeit mit Freizeit absolut eng, und danach habe ich dann aber jetzt wieder angefangen mit Yoga.

(I.) Und, ähm, wenn Du mal zurück überlegst, damals als Du das dann gemacht hast, als Du auch Dich für andere Sachen interessiert hast, also Meditation und so, ähm, was hat das für Dich da bedeutet? Das sind da ja jetzt 2 verschiedene Abschnitte, so einmal in der Phase

(B.) Ja also ich fand's einmal sehr wichtig zur Ruhe zu kommen, weil ich das Gefühl hab das ich da sehr aufgewühlt war von verschiedenen Sachen und da hat mir Yoga sehr viel geholfen, einfach mal wieder so meine Mitte zu finden, und die körperlichen Übungen fand ich auch von Anfang an angenehm und auch hilfreich. Ich hatte damals öfters Rückenschmerzen und damit hab ich seit her nie wieder Probleme gehabt, auch selbst die Zeit nicht in der ich ausgesetzt hab, merkwürdigerweise ist es da auch nicht wieder gekommen. Vielleicht hat das auch die gesamte Körperhaltung ein bisschen verändert, könnte ich mir vorstellen, weiß ich nicht. Insofern fand ich es war körperlich und seelisch gleichzeitig wohltuend.

(I.) Aber ausschlaggebend waren nicht die Rückenprobleme, sondern

(B.) Ne, ich bin nicht wegen der Rückenprobleme dorthin gegangen

(I.) sondern, was Neues machen, was man schon immer mal machen, was Gutes tun

(B.) Neugier darauf, und eben auch ein bisschen was für mich zu tun

(I.) Und dann, ähm, und dann hast Du vor ungefähr 3 Jahren wieder angefangen.

(B.) Genau. Und, ähm, wie wirkt sich das jetzt so aus, auf Dein Leben?

(B.) Ja, jetzt ist der Yoga Montag im Moment auch so ein ruhiger Pol im Ablauf der Woche, da freu ich mich auch drauf, ich versuch's auch wenn's eben geht das einzurichten, auch wenn's manchmal ein Wettlauf mit der Zeit ist. Hmmm, also es ist auch immer ein Ausgleich zu meinem sehr zeitgedrängten Beruf, und die Mischung aus körperlichem und geistigem ist geblieben, wobei der jetzige Yogakurs sehr viel körperlicher orientiert ist als der frühere, den ich vorher kannte.

(I.) Wie war der denn?

(B.) Das war mehr so'n bisschen meditativ. Also ich geh ja zu dem jetzigen Yogakurs mit M. zusammen. Er ist auch selber sehr angetan davon, ich denk aber der vorherige Kurs wär für ihn nichts gewesen, das hätte ihn glaub ich nicht so angesprochen, das sagt er auch selber von sich. Das ist für manche vielleicht so ein bisschen „abgedreht“

(I.) Ja

(B.) Und da ist das in dem jetzigen Kurs sehr handfest, bodenständig, und, hmm, ich kann mit beidem gut klar kommen. Ich fühle mich in dem einem genau wie in dem anderen wohl. Hmm, ich merke, dass ich diese Entspannungsübungen sehr gerne mache, auch gerade die Abschlussentspannung die wir immer

A2 Interview Bettina

machen. Da kann ich manchmal schon so ne ganze Menge auch an Spannungen lassen. Und, manchmal wenn ich so das Gefühl hab dass ich was gebrauchen kann tue ich das auch z. B. abends im Bett vorm Einschlafen mal.

(I.) Hmm

(I.) Und, ähm, damals die Meditation und so, was Dich da interessiert hat, hast Du da mit solchen Sachen ähnliche Erfahrungen gemacht wie mit dem Yoga? So, dass man dadurch halt so eine Mitte findet, oder war das speziell, der Yogakurs?

(B.) Das war überwiegend der Yogakurs. Ich hab' n bisschen auch Autogenes Training gemacht, aber ich konnte mit Yoga für mich mehr anfangen, und Meditation hab ich ja nie richtig praktiziert, also ich fand das auch interessant aber hab dann eben halt mit dem Yogakurs angefangen, aber das reichte mir auch. Da waren teilweise auch so meditative Übungen mit dabei, aber eben unter Anderem, das fand ich, für mich reichte das, in der Mischung so fand ich das in Ordnung.

(I.) Und, ähm, damals, vor 8 Jahren sag ich jetzt einfach mal so, ...ne, vor 11 Jahren

(B.) Vor 14 Jahren

(I.) Da hast Du Dich dann auch interessiert für die ganze fernöstliche Philosophie, aber, aber, dann nachher nicht mehr so, oder

(B.) Ne, nachher ist das dann so'n bisschen ins Hintertreffen geraten, also ich fand das hat so' n bisschen so ne exotische Faszination damals auf mich ausgeübt, auch so diese verschiedenen Figuren, Gottheiten, aus dem Hinduismus, Buddhismus. Das fand ich einfach ne interessante, andersartige Welt, über die ich ein bisschen mehr erfahren wollte, auf die ich neugierig war, ohne das jetzt selber je zu praktizieren.

(I.) Ja. Aber das hat sich dann irgendwie – warum hast Du das Interesse daran verloren?

(B.) Also, ja, ganz verloren nicht, ich find's nach wie vor interessant, aber es ist dann ,n bisschen in den Hintergrund geraten, vor anderen Interessen, oder anderen Aktivitäten.

(I.) Hmm. Und, ähm, - und wenn Du sagst dass Du eher, also bei A.S. ist es ja eher ein bisschen körperlicher orientiert, aber ein bisschen baut sie die Philosophie ja auch ein, das Geistige so, was für eine Bedeutung hat das für Dich?

(B.) Also, ich finde es wichtig von der Ganzheit her, dass Yoga also nicht nur eine reine Gymnastikübung ist, dann könnte ich ja auch direkt ins Fitness Studio gehen, sondern dass es schon so versucht Körper, Geist und Seele als ein Ganzes zu betrachten, in Einklang zu bringen, und das ist mir auch sehr wichtig dabei.

(I.) Ja. Hmm. Und, äh, bist Du religiös aufgewachsen?

(B.) Hmm, von der Familie her sind wir protestantisch, evangelisch, aber die Religion hat keinen besonderen Wert für mich gehabt, also ich bin jetzt nicht sehr religiös erzogen. Gut, wir wurden damals konfirmiert, wie's halt üblich war bei allen Kids in dem Alter, aber ein besonders enger Bezug zur Kirche besteht eigentlich nicht. Aus meiner angeheirateten Familie kenn ich's mehr, dass Religion gelebt wird,

A2 Interview Bettina

die sind ja katholisch, wie die überwiegende Mehrheit in Chile, und da bedeutet die Kirche auch sehr viel mehr. Also da wird auch öfters zur Kirche gegangen, und alle haben das einfach sehr viel mehr in ihr Leben integriert. Also, ich selber würde mich schon als irgendwie christlich, gläubig, bezeichnen, aber ohne dass ich dafür jetzt in eine Kirche gehen würde – ja – eher so'n bisschen distanzierter zu sein

(I.) Hmm, und würde, hat Yoga für Dich auch so etwas Spirituelles, oder...

(B.) Ja, das schon.

(I.) Wie würdest Du das Definieren? Ja wenn Du das beschreibst, so, was macht das aus?

(B.) Also was ich wichtig finde ist die Achtsamkeit, sich selbst und auch anderen gegenüber. Das finde ich einen sehr schönen Gedanken beim Yoga, der ja auch im Buddhismus wieder zu finden ist.

(I.) Ja

(B.) Das finde ich wichtig, wenn ich überlege, da durch die Yogaübungen tue ich etwas Gutes für mich, aber gleichzeitig auch für meine Umwelt. Wenn ich selber z.B. ausgeglichener bin kann ich anderen auch offener, freundlicher begegnen. Hmm, das hat so ne Wechselwirkung dann, das finde ich das schöne daran.

(I.) Und in Deinem Beruf, der muß ja dann auch total stressig sein, das hört man immer so

(B.) Ne, so wie heute, das ist öfters mal so..

(I.) Wo arbeitest Du denn?

(B.) in einer großen Fruchtimport Firma

(I.) Aha

(B.) Und dadurch dass das verderbliche Waren sind geht's da wirklich häufig um einen Wettlauf mit der Zeit wo dann ganz ruckizucki Entscheidungen getroffen werden oder Dinge veranlasst werden müssen.

(I.) Ja

(B.) Ja, und von daher haben wir häufig lange Arbeitstage, reichlich mit Telefonaten gesät, oder manchmal eben zwei Telefone gleichzeitig, und der nächste steht schon in der Tür und will was von Einem

(I.) Als Dolmetscher arbeitest Du da?

(B.) Ne, nicht nur, also dolmetschen eigentlich weniger. Übersetzen ist ein großer Teil von meinem Job und ansonsten bin ich, ja, sozusagen gehör ich an 3 Vorständen in dem Unternehmen.

(I.) Ja. Und, was für Sprachen denn eigentlich?

A2 Interview Bettina

(B.) Offiziell Spanisch und Italienisch, also dafür bin ich ausgebildet, und English brauch man sowieso, Französisch, manchmal n bisschen Portugiesisch

(I.) Nicht schlecht. Aber, also, ist das Deine Berufsausbildung gewesen, so als –

(B.) Für Italienisch und Spanisch ja

(I.) Dolmetscherin und Übersetzerin?

(B.) Ja beides

(I.) Beides, genau. Hattest Du vorher schon mal was anderes gemacht, oder?

(B.) Ja, ich hab' ganz zuerst mal ne Ausbildung gemacht als Fremdsprachensekretärin, das war sozusagen auch schon der Weg dahin so ein bisschen

(I.) Also immer die Sprachen

(B.) Ja, die Sprachen, die haben seit meiner Kindheit im Vordergrund gestanden, also ich hab' schon zuhause angefangen, Englisch zu lernen, mit einem kleinen Wörterbuch was meine Mutti noch irgendwo hatte, als wir noch gar keinen Englischunterricht in der Schule hatten, einfach weil ich es total faszinierend fand das Leute in anderen Ländern eine andere Sprache sprechen als Deutsch. Und das hat sich eigentlich mein ganzes Leben lang so durch gezogen, und das finde ich auch nach wie vor das Spannendste an meinem Beruf – hmm, mit anderen Leuten sich unterhalten, und austauschen zu können, oder auch Literatur aus den anderen Ländern zu lesen. Von daher habe ich auch nicht Latein gemacht, sondern die lebenden Sprachen.

(I.) Ja. Und, ähm, wie ist es denn dazu gekommen das Du, nachdem Du so eine 8 jährige Yoga Pause hattest, dann wieder angefangen hast? Also Du sagst ja, die Überlegung war eh schon länger da.

(B.) Ja, ja. Also die ganze Zeit hatte ich schon immer das Gefühl, also gerne würde ich es ja schon wieder machen, habe aber nie die Kurve gekriegt. Zum Teil kam dann wahrscheinlich auch noch dazu, dass der Job, immer mehr beschleunigt wird, dass immer mehr in immer weniger Zeit zu erledigen ist, was ja heute in vielen Firmen modern ist. Ja, dann kam dazu das eine sehr gute Freundin von uns, die auch bei A.S. Yoga schon länger macht als wir, uns davon erzählt hatte. Das war dann so der letzte kleine Auslöser, wo wir so gedacht hatten, so jetzt machen wir es doch, zumal das ja bei uns nun ganz in der Nähe ist

(I.) Ja, das ist ja praktisch

(B.) Und dann passte das einfach so – dann sind wir mal zu einer Probestunde hingegangen, waren beide ganz angetan davon. Ja und ich find's jetzt auch schön, dass wir das gemeinsam machen können, mit M. zusammen

(I.) Ja

(B.) (leise) so hat sich das ergeben

A2 Interview Bettina

(I.) Und, äh, hast Du das Gefühl das sich die Yogapraxis auf Deinen Beruf auswirkt?

(B.) Teilweise! Also ich merke manchmal schon, dass ich dadurch n bisschen ausgeglichener bin, dass ich so einen gewissen Gegenpol dadurch habe, aber um das jetzt ganz stark darauf einwirken zu lassen müsste man wahrscheinlich häufiger, täglich Yoga üben, dazu komme ich auch nicht, dann kuschele ich mich morgens lieber noch ne halbe Stunde ins Bett bevor ich aufstehen muß (lacht) anstatt jetzt vielleicht ein paar Hunde zu üben. (lacht)

(I.) Ja (lacht)

(B.) Ja also generell denke ich schon, dass es sich positiv auswirkt, aber ich merke manchmal auch, dass ich einfach abgenervt bin, und in letzter Zeit oft denke ich will nicht noch 20 Jahre leben so wie jetzt. Ja, von daher denke ich manchmal schon auch beruflich über Alternativen nach

(I.) Ja

(B.) unabhängig vom Yoga, was sicherlich sehr gut tut, und einem hilft, so'n bisschen die Balance zu behalten, denke ich, gleichzeitig, ist es eigentlich auch Zeit in meinem Leben, etwas zu verändern.

(I.) Das es nicht immer so ne Hetze ist

(B.) Ja, manchmal fühle ich mich wie im Hopfsalat (???), so (macht Geräusch), ständig in Bewegung, irgendwie kriegt man halt alles noch auf die Reihe, aber, ja, es ermüdet mit der Zeit, manchmal habe ich das Gefühl ich bin einfach, leer, und ich will so nicht weiter machen.

(I.) Ja

(B.) Das ist nicht immer so, aber es gibt häufig solche Momente.

(I.) Ja, und, äh, aber könntest Du Dir vorstellen Yoga weiter zu machen?

(B.) Ja, auf jeden Fall, unbedingt. Ja, also ob nun hier, oder anderswo, das würde ich gerne weiter praktizieren.

(I.) Kann es sein dass Dich auch die Yogapraxis so dazu bewegt, alles in Frage zu stellen?

(B.) (Lacht.)

(I.) (Lacht.) Das sind jetzt alles so direkte Fragen, so wie es eigentlich gar nicht sein soll

(B.) (Lacht)

(I.) (Erklärung zum PZI)

(B.) Ich muß manchmal ja auch erst mal überlegen...Ja, vielleicht hat es da bewusst oder unbewusst mit reingespielt, das mag sein. Ich denke seit ca. ungefähr 2 Jahren denken wir, mit M., darüber nach, in möglichst nicht all zu weiter Ferne umzuziehen, nach Chile, und wenn ich jetzt so rückblickend überlege, zu Deiner Frage, dass kommt ungefähr so mit dem Zeitpunkt zusammen, wo wir mit Yoga angefangen

A2 Interview Bettina

haben. Da ist auch so diese Idee gereift, mit der wir inzwischen auch ein bisschen schwanger gehen, wenn das alles so klappt wie wir uns das ausmalen, dann würden wir in etwas über 3 Jahren umziehen.

(I.) Super

(B.) Und dann vielleicht noch mal ganz ein bisschen was anderes im Leben machen. Also ich könnt's jetzt nicht genau sagen, ob das Yoga dadurch beeinflusst wurde, oder andersrum, aber es ist schon Tatsache dass das etwa zeitgleich passiert ist, das stimmt.

(I.) Ja – ne das ist mir aber auch so gegangen, ich hab' überlegt, mir haben einige Bekannte gesagt ---- (das ich ruhiger geworden bin etc.---Geschichte erzählt)....dieses Achtsame...

(B.) Genau, das finde ich auch sehr wichtig, manchmal braucht man so einen Moment um inne zu halten und sich daran zu erinnern, dass man Dinge dann ein bisschen gelassener nehmen kann.

(I.) (das ich auch nicht weiß, ob das nun eine direkte Konsequenz von Yoga ist, oder nur zufällig von dem Zeitpunkt an so ist... und dass ich die Philosophie mag, und dass, wenn man sich in seinem Körper wohl fühlt, dass das so eine Karma Sache ist)

(B.) Ja, auch das, was Du gerade gesagt hast, dass wenn man sich wohl fühlt in seinem Körper, diese Wechselwirkung zwischen Körper und Seele, das finde ich auch ganz klassisch/plastisch??? beim Yoga, das merke ich ganz häufig auch bei dieser Doppelstunde, die wir einmal die Woche haben, hinterher habe ich immer das Gefühl ich fühle mich so richtig wohl in meinem eigenen Körper und bin mit mir selbst im Einklang, das finde ich ganz schön.

(I.) Und Du sagtest eben, Deine Familie, z.B. niemand hat was mit Yoga am Hut.

(B.) Ne. Und ich denke, die männlichen Mitglieder meiner Kernfamilie, meiner Herkunftsfamilie, die würden überhaupt nichts damit anfangen können, meine Mutter kann sich schon eher so was vorstellen hat's aber noch nie ausprobiert - also direkt Einfluß ist in der Richtung nie gekommen.

(I.) Aber machen die blöde Bemerkungen darüber, das gibt's ja auch...

(B.) Nö, nö, so nicht, sie sind schon tolerant, sagen, ja mach das wenn Du meinst das es Dir gut tut, aber sie haben auch selber keinen besonderen Bezug dazu, so eher neutral.

(I.) Ja

(B.) Noch mal zurück zu dem, was Du vorher gesagt hast, dass man ruhiger wird durch Yoga, das ist mir auch aufgefallen vor kurzem, da war ich in Bologna, geschäftlich, und hatte aber das Glück, dass das auf einem Freitag war, so dass ich das Wochenende dranhängen konnte und bei meiner Freundin verbringen konnte. Die seh ich eben dadurch das sie nun schon lange in Italien wohnt, nur sporadisch, auch mal ein zwei Jahre überhaupt nicht, und die hat dann auch so eine Bemerkung gemacht, dass sie fände dass ich ruhiger geworden bin, ein bisschen mehr in mir selbst ruhe als früher,

(I.) interessant

(B.) mag schon sein, dass da..

A2 Interview Bettina

(I.) Bei mir haben auch alle gesagt, dass ich bin – die Haltung etc...etc.....

(B.) (Lacht)

(I.) Aber es ist interessant zu sehen, so wie, ja halt die Beweggründe wie man so dahin kommt, und was sich dann daraus weiterentwickelt, und wie das so das Leben so ein bisschen so mit verändert. Vielleicht nicht bei allen Leuten...

(B.) Ne, ich denke das sind auch so ganz subtile Veränderungen, wo man manchmal nicht genau weiß, was es nun wirklich bewegt hat, aber ich könnte mir schon deutlich vorstellen, dass das einen Einfluß ausübt. – Oder z.B. sagte, allerdings vor ein paar Jahren schon ein Kollege zu mir, ich würde sehr gerade sitzen, ohne dass das jetzt künstlich gerade wirkt, als ob jemand einen Stock verschluckt hätte, und das war, nachdem ich mit diesem ersten Yogakurs aufgehört hatte.

(I.) Wie lange hattest Du den denn gemacht?

(B.) Das müssen vielleicht so 4 Jahre ungefähr gewesen sein.

(I.) Das ist ja auch ganz schöne lange.

(B.) Und dann hab' ich's noch ne zeitlang so am Wochenende n bisschen für mich praktiziert, aber, ja dann fehlte so der regelmäßige Termin, und irgendwann ist es im Sande verlaufen.

(I.) Aber dann jetzt seit 2,3 Jahren wieder, das ist ja auch schon...

(B.) Ja

(I.) Jetzt überleg' ich mal, - Pause – also ich glaube, ich glaub wir haben eigentlich so alles abgehakt, im Moment, vielleicht ergibt sich ja eh noch mehr...wenn ich dann mit Euch esse, ich esse jetzt nämlich doch mit, weil

(B.) Ja schön. Sonst wenn Dir später noch mal was einfällt, kannst Du ja noch mal anrufen etc....

ENDE

A2 Interview Bettina

A2 Interview Janina

(I.) Also du weißt ja, worum's geht, oder? Hat das Dir A. so'n bisschen erzählt?

(J.) Ja dass du deine Doktorarbeit über Yoga und Gesellschaft, mein ich, schreibst,

(I.) Genau

(J.) Ja- ich nehme an, du willst wissen, was so die Motivation ist, warum man Yoga macht,

(I.) Richtig. Es geht ja um die Bedeutung von Yoga für den einzelnen Menschen, eh, in unserer, speziell in unserer heutigen, modernen Gesellschaft, und, ja, und, ich hab eigentlich nur eine Einstiegsfrage, und ansonsten können wir mal weiter gucken, was sich so ergibt, so, - es ist ja mehr wie n Gespräch, und zwar, wenn du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal mit dem Gedanken gespielt hast, Yoga zu machen, bzw. wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, und du kannst, ehm, ganz weit ausholen, das kann ruhig schon ganz lang zurück liegen, und vielleicht kannst du mal erzählen, was zu dem Zeitpunkt so los war in deinem Leben, wie's dir so ging, und wie das alles so kam.

(J.) Also es sind glaub ich dann, dann sind's zwei Zeitpunkte, weil, also von Yoga gehört hab ich irgendwie als junge Frau immer schon, und hab das aber immer abgetan als so n esoterisches Tüdelüt, ((I.) ja) und ich brauchte mehr was mit Power, und, ehm, deshalb hab ich das nie gemacht, und dann hab ich mein, war ich schwanger mit meiner zweiten Tochter, und fand, dass mir, ich mal was für mich alleine machen kann, mit so ner, mit so ner zwei jährigen im Hintergrund noch, und dann hab ich halt mit Yoga für Schwangere angefangen. Das ist mein Einstieg in Yoga gewesen. Weil ich dann, das irgendwie, das hat mir sehr gut gefallen, danach hab ich nen Bildungsurlaub gemacht, und bin dann hängen geblieben, mit Yoga. Das ist jetzt, war 1996 hab ich angefangen, dann.

(I.) Also vor 9 Jahren.

(J.) Ja. Eh, vor 10 Jahren – na ja, ungefähr, so. Im Sommer 96 denk ich, oder, ne oder Winter 96, 97, und ich hab halt einfach damals geguckt, was gibt's so für Schwangere noch, was man allein machen kann, weil diese Paarkurse, das war klar, das wollten wir nicht noch mal machen, also wie wir unser Kind ernähren, und Windeln und so, das war uns irgendwie schon klar, und dann haben wir geguckt, und dann war klar, also dann haben mein Partner und ich uns überlegt, dass, also und ich auch gesagt, ich würd lieber was für mich machen, n bisschen, so, Körper und, ja, und dann hab ich das einfach gemacht.

(I.) Also war es wirklich so n, so n praktischer Grund. Aufgrund der Schwangerschaft...

(J.) Das war n ganz pragmatischer Grund, ja was für mich zu tun, und, irgendwie, das war dann auch, ehm, also auch n bisschen Geburtsvorbereitung dann, und das fand ich, fand ich hatte ne nette Mischung. Und das hat mich aber auch bewogen, dabei zu bleiben, weil ich dann auch gemerkt hab, das ist überhaupt nicht so esoterischer Tüdelüt, oder muss es nicht sein, ich denke, es hängt sehr davon ab, wer das macht, und in dem Bildungsurlaub fand ich das auch irgendwie sehr angenehm, weil ich gemerkt hab, das ich doch meine, meine Powerseite da durchaus einbringen kann, weil's ja auch immer daran geht, an Grenzen oder über Grenzen zu gehen, also, oder, also Grenzen auszuweiten, so die eigenen Blockaden und, das fand ich irgendwie ganz gut. Und dann bin ich dabei geblieben, und ich hab, seit A. das macht, das ist auch schon ne ganze Weile, hab ich so das Gefühl, das bringt mich immer so, so in mich, ich hab dann so das Gefühl, ich hab in mir so n, so ne, so ne Aufrichtung, so in meinem inneren Kern, der wird dann irgendwie, ganz lang und klar und so, das find ich sehr schön.

A2 Interview Janina

(I.) Ja.

(J.) Und kann alles anstreifen, mal. Für ne gewisse Zeit.

(I.) Stimmt, für, 2 Stunden – (lacht)

(J.) Ja meistens n bisschen weniger, weil erst hab ich's alles noch, bratzelt noch im Kopf rum, und dann irgendwann merk ich, ah, jetzt bin ich richtig dabei, und denk an gar nichts mehr, und, bei der Endentspannung da kommt dann auch schon wieder, da kommt's dann manchmal auch schon wieder, (lacht) von außen,

(I.) Ja. Was verstehst du denn unter esoterischem Tüdelüt? (lacht) Weil du das gerade ein paar Mal erwähnt hast.

(J.) Hmm, ja, also ich glaub, also was ich, was, Yoga ist für mich mehr die Körperebene, diese, was Yoga ja auch ist, was A. auch versucht einzubringen, ehm die, diese gedankliche theoretische Ebene, ich weiss nicht wie ich das sonst nennen soll, die liegt mir so n bisschen ferner, da, hab, befasst ich mich auch nicht mit. Also für mich geht das echt um die, um die Körperarbeit, und das tut mir gut, und das, und ich weiss halt, von andern, die woanders Yoga machen, die schon sagen, da ist, dieser, der andere Teil durchaus wesentlich mehr auch Schwerpunkt.

(I.) Stimmt, das hab ich auch schon gehört. Und das wär nicht mein's. Und da bin ich ganz zufrieden, dass ich da gelandet bin, wo ich bin.

(I.) Aber die Meditation und so, also das bisschen Meditation was A. macht...

(J.) Ja, ne, das mach ich auch. Das finde ich, dass ist, ist ja auch, finde ich auch in Ordnung, und auch, die, die, ja ich weiss, siehste, ich weiss schon nicht mal die Begriffe, also die Asanas, das sind ja die Körperübungen, und das andere ...hah

(I.) Shavasana, ist ja diese Endentspannung, - der Mullah Banda Atem

(J.) Ja das finde ich auch okay, weil das finde ich auch, ist so diese Körperwelle, das ist ja auch wieder Körper.

(I.) Ja.

(J.) Aber diese anderen Sachen, so, also wenn wir ein Wochenende machen, dann bringt sie da manchmal n bisschen mehr von ein, so eher so die Lebenshaltung, und, so das alles, das, ehm, das hör ich mir dann zwar an, aber da befasst ich mich nicht wirklich weiter mit. Also ich hab da jetzt nicht ne totale Abwehr, aber ich würd es, wenn es im Kurs so doll Thema wär, würde ich, glaub ich, mir was Anderes suchen.

(I.) Aha. Und warum? Also, kannst Du das so näher beschreiben, was, was da, was dich daran, vielleicht, ja nicht so interessiert, oder ...

(J.) Also es ist irgendwie nicht der, deshalb geh ich da nicht hin. Wenn ich mich mit so geistigen Sachen auseinander setzten würde, würde ich, würde ich das gezielt suchen, und ich hab das schon eher zu

A2 Interview Janina

Bewegungszwecken gesucht, und, und meine innere, ja meinen inneren Kern, meine innere - Klarheit so zu finden.

(I.) Aber das ist ja eigentlich auch was Geistiges, n bisschen, so diese innere Klarheit

(J.) Ist auch n bisschen, ja ich sag ja, ich hab auch nicht ne totale Ablehnung dagegen, aber es ist, also so n Schwerpunkt sollte es nicht sein (lacht).

(I.) Ja. Hast du den mal, bevor du damals mit dem Schwangeren Yoga angefangen hast, überhaupt in der Art schon mal irgendwas so, Ähnliches gemacht, zufällig?

(J.) Ne.

(I.) Ne, immer eher Sport...

(J.) Immer eher, wenn das eher Sport, ja. Immer, also, laufen, viel Radfahren, immer eher so Powern.

(I.) Ja. Und, ehm, dann hattest du gerade kurz erzählt, eh, dass du, ja ne, oder was du so n bisschen magst, ehm, was du auch in dem Bildungsurlaub kennen gelernt hast, das man die eigenen Grenzen, ehm, überschreiten, oder, ne, als erst mal,

(J.) ausdehnen

(I.) Man kann sie ausdehnen, genau,

(J.) Erst mal erkennen, und dann ausdehnen. Also was ich total gut also auch an dem Atmen halt finde, das gehört da für mich auch zu, dieses, ehm, das haben wir da auch gemacht, also, wenn das dann um diese Grenze geht das ist ja meistens dann irgendwie ne Schmerzgrenze, oder es ist einem zu viel, oder zu anstrengend, und ich hab so gemerkt, wenn man, wenn ich dann da hin atme, dann, dann kann ich die ausweiten. Und manchmal, wenn ich, wenn mir sonst was weh tut, dann, atme ich da auch hin, und dann löst sich der Schmerz auch. Und bei den Übungen finde ich, geht mir das schon auch so, wenn ich dann im Prinzip in diese Grenze atme, dann kann ich sie, krieg ich sie, ist sie, glaub ich, wird sie weicher, und dann kann sie sich ausdehnen. Ist so meine Vorstellung dazu.

(I.) Mhm. Aber eher auf das Körperliche bezogen.

(J.) Ja. (lacht)

(I.) Bist du manchmal, auch, also du sagst ja, also eigentlich bei dir ist der Schwerpunkt Körperarbeit, hast du trotzdem das Gefühl, vielleicht, dass sich da durch die Körperarbeit auch andere Sachen ändern, so n bisschen, also man findet eher zur Ruhe, hast du gerade mal gesagt...

(J.) Ja, das ja schon. Also das, dies, die innere Mitte finden, das ist ja schon auch was, also das, was einem, was, wenn du so deine Fragestellung ja auch ist hier in dieser Gesellschaft, dann ist das ja durchaus auch was, was dann, ehm, nen ändern, als nen körperlichen Wert hat. (nicht) wirklich, so, bei mir bleiben, und gucken, wo bin ich eigentlich.

A2 Interview Janina

(I.) Und warum ist das vielleicht manchmal schwierig? Für dich, zum Beispiel? Also es ist ja bei jedem anders,

(J.) Ne es ist halt, ehm,

(I.) Oder ist es überhaupt schwierig, oder, ist es...

(J.) Ach es ist so phasenweise schwierig, also ich glaub ich bin schon jemand, ich weiss immer ziemlich genau, was ich so will. A. sagt immer, ich hab zuviel Pitta, oder so, zuviel Feuer, weil irgendwie, es wird immer gefrotzelt, mir ist es immer zu heiss da, und, sobald dann irgend jemand anders mal sagt, oh können wir das mal hier n bisschen lüften, hach, bin ich immer ganz erleichtert (lacht).

(I.) Lustig. Wir wollten, du hattest davon gesprochen, dass du eigentlich schon jemand bist, der genau weiss, was du willst, so,

(J.) Ach das mit der inneren Mitte meinst du

(I.) Genau.

(J.) - Na ja ich find schon, das Leben insgesamt ist ein sehr hektisches, also, ich hab immer mal so Ideen, dass ich denk, oh ich könnt auch echt ne einsame Holzhütte, und bloß meine Familie, und n bisschen Ackerbau, und ansonsten, Welt lass mich in Ruhe, also es strömt immer so viel auf einen ein, und dann finde ich es sehr angenehm, dann immer mal zwischendurch und zumindest Dienstags morgens auf alle Fälle sehr klar noch mal zu mir zu kommen, und das dann auch n bisschen mit zu nehmen. In die Hektik.

(I.) Ja. Machst du Yoga auch noch zuhause, oder

(J.) Ganz selten, also ich würd so gern, aber es ist irgendwie, weiss ich auch nicht, wenn ich dann mal Zeit für irgendwas habe, aber dann setzt ich mich echt lieber hin und les mal n bisschen was, oder – dödel mit den Kindern rum, oder so.

(I.) Wie alt sind die denn, die beiden jetzt?

(J.) Die werden jetzt im März 12 und 9.

(I.) Wow.

(J.) Ganz, manchmal mach ich das, aber da, dafür brauch ich echt richtig viel Zeit, und ich kann mich auch leider nicht dazu motivieren, dafür früher aufzustehen, oder so (lacht).

(I.) Ja. Ne Schlaf ist ja auch was Heiliges. (lacht)

(J.) Ganz selten tu ich das mal, manchmal im Urlaub, dann so Sonnengruß, so, dann machen die Kinder auch mit, das ist dann auch lustig

(I.) Aha. Machen die, also das, nur dann in dem Fall mit, oder?

(J.) Ja, ja.

A2 Interview Janina

(I.) Und dein Mann, oder Partner, oder wie auch immer?

(J.) Ne, gar nicht. Der, gar nicht, der spielt Fußball.

(I.) (lacht), was sagt der denn zum Yoga? Also

(J.) Ne der findet das, der findet das gut. Er würd's auch glaub ich gerne selber machen, aber er hat auch dann immer zu viele andere Sachen, als dass, das dann geht, gemacht wird.

(I.) Und jetzt gerade steckst du ja im Diplom.

(J.) Mhm.

(I.) Ist das dann n dein zweiter Bildungsweg, oder, oder n erster langer, so mit Kindern zwischendurch.

(J.) Ne ich hab vorher Sozialarbeit gemacht,

(I.) Genau, das hast du ja erzählt

(J.) da dann auch länger gearbeitet, und, mit den Kindern fing so die Idee an, das kann ja, muss das, muss ich das jetzt immer machen, also so mit den Kindern, so, also Familie und soviel Beziehung, und dann auf der Arbeit, so viel Beziehungsarbeit, und, dann, hab ich halt, ehm, haben wir n bisschen überlegt, was geht noch, und ich hab dann mal im Internet geguckt, und dann stand irgendwie beim Alfred Wegener Institut suchen sie Geowissenschaftler, und hab geguckt, was ist denn das, hab Gast gehört, und hab mich eingeschrieben.

(I.) Ja, interessant. Und dann hast du da Gefallen dran gefunden.

(J.) Ja. Hab mich durch's erste Jahr gebissen, mit viel, Chemie, Physik und Mathe, und, ehm, ja, das ist ja dies, also hab vor 2 Jahren den BA gemacht, und das ist ja irgendwie so, das man BA und eigentlich dann Master macht, und unser Jahrgang sozusagen ist noch der, der noch Diplom machen kann. Und da ich nicht in dem Alter bin, dass ich so ne grosse Auslandskarriere noch anstrebe, habe ich gedacht, dann mach ich jetzt Diplom und nicht den Master.

(I.) Und das ist bestimmt ganz schön stressig, aber, das halt mit Familie, das neue Studium mit Familie zu verbinden. Arbeitest du denn dann nebenher noch? Als Sozial, also hast du noch

(J.) Ne

(I.), also das hast du dann

(J.) Ich bin beurlaubt. Aus Erziehungsgründen

(I.) Ach so.

(J.) Also ich musste mal, hatte ne volle Stelle und musste ne halbe kündigen, weil ich nicht mich voll hätte beurlauben lassen können, und dann studieren, und jetzt bin ich sozusagen auf ner halben Stelle

A2 Interview Janina

beurlaubt, aus Erziehungsgründen, - und (den anderen Teil meines Lebens) darf ich machen was ich möchte.

(I.) Ach das ist schön (lachen beide) Und die, ehm, du sagtest gerade, was arbeitest du denn jetzt konkret?

(J.) Als Sozialarbeiterin?

(I.) Als Sozialarbeiterin.

(J.) Hab ich in der Psychiatrie gearbeitet.

(I.) Ach so. Oh ja, da kann ich mir vorstellen, dann will man nicht noch das Selbe zu hause, also

(J.) Ist nicht das Selbe

(I.) Ne, klar, (lachen beide). Und, ehm, aber jetzt die, was arbeitest du jetzt ne halbe Stelle?

(J.) ja jetzt, da, auf der bin ich beurlaubt.

(I.) Ach so. Okay, jetzt versteh ich das.

(J.) Ich bin an der Uni. Das ist ja so n Studium, also das erste Jahr waren irgendwie 30 Semesterwochenstunden, also da kannst du irgendwie, also ich konnte nicht dann daneben noch arbeiten, und die Kinder, und. Ab und zu hab ich HiWi Jobs jetzt, aber – fertig werden und dann mal gucken.

(I.) Nicht schlecht. Ist doch ganz schön, ganz was Neues.

(J.) Ja.

(I.) Also, anderes, und Geowissenschaften klingt auch sehr interessant.

(J.) Ist es auch. Sehr vielfältig.

(I.) Ja. Gut, und dann, um jetzt auf's Yoga zurück zu kommen, ist das für dich schon so, dienstags morgens so n besonderer Tag, wo du denkst, okay, da, das ist es ja ...

(J.) Also n bisschen mach ich das so. Dienstag, ist der Tag, da fahr ich nicht an die Uni, da mach ich morgens Yoga, und danach frühstück ich, und dann setz ich mich zuhause an den Rechner. Das will ich auch beibehalten, wobei ich letzte Woche schon irgendwie an gemerkt hab, ohhh, ob ich das wohl schaffe, und ob ich doch noch dann für dies halbe Jahr in den Abendkurs gehe, aber – eigentlich will ich das nicht. Und ehm, erst mal mach ich das auch so weiter. Und ich denke mal wenn ich das da in der Arbeitsgruppe in der ich bin einführe, dass ich die Dienstag schlecht nicht erreiche dann komme ich eben nicht, solange ich meine Arbeit gemacht kriege ist es ja auch egal. Und das hängt einfach damit zusammen, also hauptsächlich damit zusammen, wie sehr ich mich selber stresse. Das ist der Hauptfaktor, und ich hab eigentlich beschlossen, mich nicht so zu stressen (lacht). Mal gucken.

(I.) Und, und, und das Yoga, hilft das da gegen den Stress?

A2 Interview Janina

(J.) Ja. Ja das ist irgendwie für mich so ne, so ne Insel, immer so ne kleine Insel. Mit zu mir kommen und auch Kraft kriegen. Deshalb mach ich's auch eigentlich lieber gerne morgens, wenn wir sonst abends, wenn ich vom Yoga gekommen bin, danach hatte ich meistens immer noch so unbändige Energie die ich nicht loswerden konnte (lacht). Dann wär ich am Liebsten noch mal irgendwie rum gerannt, draußen.

(I.) Also wenn du abends Yoga machen würdest,

(J.) Ja

(I.) dann wär das, könntest du das nicht so gut, die Gedanken loslassen?

(J.) Doch aber, doch, aber ich hab dann zuviel Energie noch, also ich bin dann noch so Energie geladen, und das, ehm, finde ich tagsüber hab ich da mehr von. Da nehme ich halt viel mit in den Tag rein, das finde ich schön.

(I.) Stimmt. Ich muß auch mal probieren, das morgens zu machen. Also ich kann oft abends ganz gut danach schlafen, aber manchmal eben auch gar nicht, weil man halt irgendwie Energie kriegt.

(J.) Ja das sagt sie ja auch, ne, es gibt ja so verschiedene Übungen, die sie auch macht, manche sind ja richtig geeignet vorm Schlafen, und manche machen eher mobil.

(I.) Ja. Und, wenn du, - dieses zur Mitte kommen, kannst du das noch mal beschreiben? Oder, ehm, zur Ruhe kommen, was

(J.) Also das ist so wenn diese Einstiegsübungen, wenn wir atmen und da sitzen und ganz gerade sitzen, da habe ich das Gefühl, ich sehe richtig so wie so ne Perlenkette richtet sich so die Wirbelsäule auf, und das ist irgendwie so- ganz warm, und ich bin irgendwie so – bin so ganz drin in mir, und ganz, ganz da, also.

(I.) Wie du sonst eher nicht so da in dir bist?

(J.) Ja. Mich sonst eher mich mal verzettelt und, also das ist glaub ich, also ich – also es ist irgendwie, also ich glaub ich bezieh da meine Sinne eher nach innen, also es ist nicht so alles so außen orientiert, sondern es ist mal, so nach innen gerichtet. Und so gesammelt, und konzentriert. Und sonst ist ja viel, so, ne, beim Fahrradfahren muß ich gucken wie die andern fahren, und, wie das Wetter ist, was von oben kommt, was von den Seiten kommt, so und da muß ich mal gar nicht gucken was von irgendwo kommt, sondern kann mal nur gucken was ist eigentlich in mir drin. – Und das erleb ich immer wieder als, ja sehr angenehm.

Und sehr kraft, kraft – eh ich schöpf da auch viel Kraft raus. (lachen beide). So ist es.

(I.) Findest du, dass du, seit du Yoga machst, irgendwie da – ja das sich da irgendwas, irgendwas anders ist als vorher? Also vor 10 Jahren, bevor du angefangen hast mit dem Yoga, dass irgendwie – du da halt so ne besondere Kraft schöpfst so wie du es vorher nicht gemacht hast, oder hast du's vielleicht vorher anders, durch andern Sport gemacht?

(J.) Hmm. Also als ich hier her gefahren bin, hab ich gedacht, hmm, bin ich eigentlich seit den Jahren weniger krank? So was? Bin ich mir nicht sicher. Könnte gut sein. Also weniger erkältet, weniger – so was. – Sonst könnte ich, wüsste ich jetzt nichts.

A2 Interview Janina

(I.) Oder hast du das Gefühl, du bist ausgeglichener?

(J.) Ne, dazu bin ich auch zu oft unausgeglichener, das ist so. (lacht) Ne das ist nicht wirklich verstärkt. Ich find's auch schwierig, weil, also das so am Yoga fest zu machen, weil das irgendwie auch so die Zeit ist, wo so Familiengründung war, was, ehm, - also ich war halt immer so n Mensch, ich hab immer unheimlich viel geplant, und ich hab das eigentlich immer mit den Kindern in Verbindung gebracht, dass ich mehr so n, im Hier und Jetzt bin, mag sein, dass da Yoga auch seinen Teil zu getan hat, aber das, das krieg ich nicht auseinander gepflückt, so. Das ist seitdem zumindest, also mit Sicherheit anders, wobei ich schon glaub das hat mit der Älteren angefangen, und hat, das Yoga verstärkt das vielleicht, das könnte ich mir schon vorstellen.

(I.) Also das Gefühl, dass man mehr so

(J.) Im Hier und Jetzt

(I.) Im Hier und Jetzt ist.

(J.) Ja. Also ich leg, genieß das viel mehr, die – ich genieß die Gegenwart viel mehr als früher. Früher musste mein Kalender immer voll sein bis dann und dann, und heute ist, ah, wann wollen wir uns verabreden? In 2 Wochen, ach ne, komm, dann lass und noch mal kurz telefonieren.
(Ich lache)

Ja es ist manchmal so, dann habe ich aber an dem abends aber gar keine Lust, da und da hin zu gehen. Und ehm, das finde, erlebe ich als sehr angenehm.

(I.) Aber klar, es kann auch sein, dass das – oder ich kann mir vorstellen, ich hab (noch) keine Kinder, dass da Kinder einen absolut in den, ins Hier und Jetzt holen.

(J.) Tun sie auch. Ja. Und einen so richtig, da auf dem Teppich, da wird jetzt gespielt, und nicht (lacht) irgendwo da hinten.

(I.) Also das ist so, wenn überhaupt es da vielleicht so ne, ne Veränderung so ...Und

(J.) Ja. Also ich glaub, ich verhalt mich in Gruppen anders. Gruppe war für mich früher immer auch – Leute kennen lernen, gerne Leute kennen lernen wollen, und ehm, ich kann heute auch gut mein Ding, also ich mach da mein Ding und bin auch freundlich und find das auch nett mit allen, aber ich muß keine Freundschaften knüpfen, ich muß nicht unbedingt jemanden kennen lernen und ich, das ist auch, sind auch immer Gruppen, wo ich alleine hingehen kann, und ich kann verstärkt, oder ich gehe, früher war immer, och, da will ich hingehen, da kenn ich ja keinen, ach, Günther, hast du nicht Lust, mit zu gehen, so, und ich erleb das auch im, im, beim Yoga kommen ja oft auch so junge Frauen so dann zu zweit, so als Zweierpäckchen (lacht) – das finde ich immer so niedlich. Und das, kann schon sein, dass Yoga mir da auch, eh, so n Weg bereitet hat, dass ich so, wenn ich für mich entschieden hab, ich möchte das machen, dass ich das mache unabhängig von andern. – Und vielleicht sowieso, n bisschen, n bisschen so n Kick von: es ist nicht so wichtig, was die anderen denken. Sondern wichtig ist wie ich, was, wie ich mich fühle. Das ist glaub ich so n bisschen so wie, das finde ich auch immer eigentlich, finde ich auch immer gut dass, ehm, A. immer sagt, ehm, macht's aber ohne Bewerten, bewertet Euch nicht. Also auch

A2 Interview Janina

nicht, nicht gegenseitig, aber auch nicht, nicht selber. Und das, also dieses, wert, wertungsfreie, das finde ich, mag ich gerne.

(I.) Und das hattest du, ich guck immer so im Vergleich, so wie war's vorher, und wie ist es jetzt, so, da, denkst du jetzt einfach bewusster anders drüber?

(J.) Ich glaube schon.

(I.) Ja ja, klar, das betont sie immer.

(J.) Ja, also ich glaub, das ist auch n bisschen mehr das, andere so sein lassen. Ich muß es ja nicht gut finden, man muß ja auch nicht gut finden was ich mache, ist ja auch, also so, ne, das auch, man muß das nicht gut finden, aber, ich, für mich, möchte mit dem, ehm, damit zufrieden sein was ich tue. Und was jemand anders dann denkt darüber, ja das denkt der dann halt.

(I.) Und war es früher eher so, dass du da mehr drüber nachgedacht hast, so, was die anderen denken?

(J.) Also ich glaub als jüngere Frau war ich, hab ich mich da abhängiger von gemacht. Also mein Wohlbefinden, ob die anderen das auch gut finden. – Gut, Bestätigung braucht man irgendwie ja – immer, also ich brauch die schon auch, ne, wenn ich nen Vortrag gemacht hab, dann find ich das schon schön, wenn dann jemand sagt, war gut so, ne, aber, ehm, aber ich glaub das Wesentliche ist dass, also das geht mir auch bei manchen Sachen wo ich find, die hab ich, die hab ich für meine Verhältnisse gut vorbereitet, ich hab da viel rein gesteckt, ich hab da noch mal viel gelernt, dann ist das, das Außen nicht ganz so wichtig. Also die Rückmeldungen. So wenn ich für mich weiss, so, ne das war okay, und, ehm, das kann schon sein dass das mit dem Yoga zu tun hat. Dass ich nicht mehr so, da, davon, das so brauch unbedingt.

(I.) Hmm. Das ist ja auch so n Teil, so, so wie ich ihn verstehe, den Yogaweg so n bisschen, von dieser Philosophie. – Hast du das schon – na gut durch durch's Yoga ist man, kommt man so n bisschen, wird man n bisschen darauf gestoßen, zumindest durch A.'s Yoga, wie sie das macht, ne, das man so darüber nachdenkt, oder vielleicht da, das halt einmal in der Woche hört, sozusagen. Ist das denn im Vergleich zu, oder anders gefragt, hast du früher, unabhängig davon ob du jetzt so Dich, ehm, ob man vielleicht so, ja, eher darauf achtet was die anderen sagen, so, solche Werte oder so irgendwie mitbekommen, irgendwie im Elternhaus, oder- Also hat das da auch schon mal ne Rolle gespielt so was?

(J.) Ja aber eher, eher in die Yogarichtung. Also als ich mich entschieden hab, Sozialarbeit zu machen, haben halt mein Bruder und seine Schwägerin, die haben gesagt, ist ja völlig Banane, arbeitslos, und außerdem so anstrengende Arbeit, und das geht doch irgendwie, mach das nicht, und meine Mutter hat mir immer eher auf den Weg gegeben, ehm, wenn du meinst, das ist für dich das Richtige, dann mach das mal ruhig. Und das ist ja auch eher dies, bestärken, ne, wenn du der Meinung bist, dann ist das schon richtig. ((I.) Ja klar.) Also ich, das ist glaub ich sowieso schon, dann würde ich fast sagen, schon immer eher mein Weg gewesen, aber das wird natürlich auch mal irritiert, und du bist ja auch nicht immer, hast ja Phasen, wo die Selbstsicherheit irgendwie nicht die Dickste ist, und dann ist sie mal dünner, und –

(I.) Hmm, Bist du denn irgendwie mit der Kirche aufgewachsen?

(J.) Ne. Ich hab zwar Jugendarbeit gemacht, im CVM, aber, groß, nie groß Kirch, Kirchgängerin gewesen.

A2 Interview Janina

(I.) C...was ist das noch mal?

(J.) Christlicher Verein junger Menschen. Und das war halt in ner Kirchengemeinde, aber das war nicht verknüpft mit, mit so – also war einfach Jugendarbeit. Ohne, ohne christliche Inhalte.

(I.) Hmm. Und das spielt auch jetzt keine große Rolle.

(J.) Ne.

(I.) Irgendwelche christlich, Kirchenwerte...

(J.) Ne, ne. – Ne, mein Vater war evangelisch, meine Mutter katholisch, aber beide nicht praktizierend (lacht), und in Streitsituationen haben sie sich, hat mein Vater höchstens meiner Mutter ihren Papst vorgeworfen (ich lache), was natürlich auch lächerlich war, weil das ja auch ihr Papst nicht wirklich ist, und, ehm, das hat zuhause sonst überhaupt keine Rolle gespielt. Und ich hab mich dann da auch schnell von los gelöst, so. Also Jugendarbeit fand ich gut, aber auch gerade weil das, weil da einer war, der, der hauptamtlich war, der und da in Ruhe gelassen hat mit, mit christlichen Inhalten, und– ne das ist, hat nie ne grosse Rolle gespielt. Das ist irgendwie nicht, nicht so mein Weg, die, die Religion.

(I.) Hmmm. Und, ich hatte gerade noch eine Frage – hmm, was war das noch mal? (lache) Ist denn Yoga – mehr für dich, als jetzt nur Sport, so im Nachhinein? Also du hast ja schon mehrmals betont, dass es eigentlich dir persönlich mehr um die, ja um das körperliche Wohlbefinden geht, und dann auch die Meditation, das zur Ruhe kommen. Aber ist es dadurch irgendwie mehr noch?

J: Ja mehr als Sport ist es auf, also, da, also das ist es auf alle Fälle. Also wenn ich das mit Laufen vergleiche, ist das einfach schon was anderes. Mhm. Also es hat schon ne geistige Ebene, aber, genau fassen könnt ich die nicht. Also es ist für mich schon mehr. Es ist schon auch mehr, hmm, ne Ranghensweise ans Leben so, und Sport ist sich austoben.

(I.) (lache) stimmt.

(J.) Ehm, das ist schon – aber ich könnt's jetzt nicht in Worte fassen, was – was genau. Also es ist z.B. irgendwie, ehm, laufend krieg ich irgendwie seit ner Weile, nicht hin, ich hatte halt Probleme mit dem Fuß, mit dem Knie, und hmm, aber Yoga, Yoga krieg ich irgendwie meistens hin. Mal so in Hochzeiten, wo Prüfungsstress ist, nicht, aber, ehm, das ist nicht was, was ich dann schnell mal wieder weg pack, also es ist mir einfach wichtiger. Weil dies zur Ruhe kommen, und diese innere Mitte spüren, die, das genieß ich einfach zu sehr. Das brauch ich irgendwie.

(I.) Also ohne das wär's schon, wär, wäre der Alltag irgendwie, es würd zu viel werden, zu hektisch.

(J.) Weiss nicht, es würd mir irgendwas fehlen. Es würd mir, das ist bestimmt was, ehm, was noch mal so ne Möglichkeit ist, anders so zu, zu reflektieren über, über das was man so tut. Also wir haben früher immer diese Engelnkarten gezogen, ich weiss nicht ob du die noch kennst,

(I.) Ja, manchmal bringt sie die mit.

(J.) Und das war z.B. manchmal was, das fand ich irgendwie ganz interessant, weil das war dann so, ehm, na ja, das war manchmal, waren das Begriffe wo ich irgendwie gleich (lacht) in den Widerstand gegangen

A2 Interview Janina

bin, aber manche, manche, und, und trotzdem habe ich die dann mit in die Woche genommen, und konnte dann im Nachhinein vielleicht auch, auch manchmal was damit anfangen, andere haben halt irgendwie wirklich direkt was angesprochen, und, da habe ich manchmal das schon, das noch mal so, so mitgenommen in die Woche. Das fand ich, ehm,

(I.) Aber erst war n Widerstand da?

(J.) Bei manchen Karten war n Widerstand da.

(I.) Warum?

(J.) Ha, weil das war dieser, also es gibt da diesen einen Engel, ich weiss gar nicht mehr, was der beinhaltet, aber dieser Engel, der auf nem Rad sitzt, und bei ner, und ne rote Ampel, irgendwie so, und, ich weiss nicht mehr was der, was der bedeutet, aber das ist so, ich fahr ja nun viel Rad, und ich fahr selten bei rot über die Ampel, aber manchmal nachts eben doch, und, eh, ich weiss nicht, irgendwas war, irgendwas, dieser Begriff, der dabei stand, der hat mich, (wo ich so,) ne, nicht schon wieder die, so. Ich kann's, ich weiss aber nicht mehr, was das ist. Und das ist auch noch mal, dann noch mal ne andere Möglichkeit gewesen, so zu, zu gucken, was ist bei mir gerade eigentlich los? Also stimmt dieser Begriff, oder kann ich was mit diesem Begriff anfangen? Ehm, oder ist das soweit weg, dass ich, oder bin ich, ist der Begriff soweit weg, oder, oder lass ich ihn nicht an mich ran, weil, ehm, weil er mich bedroht, oder weil, weil ich dann zuviel nachdenken müsste, so was ist das ja schnell.

(I.) Ja.

(J.) Das fand ich eigentlich immer ne schöne Art, das abzuschließen auch, den Yoga. Den Kurs.

(I.) Macht sie das jetzt nicht mehr?

(J.) Also morgens gar nicht.

(I.) Sie hat die abends manchmal, auch ganz zu Anfang. Aber da kann dann irgendwer, also sie werden nicht so rum gereicht, sondern, meistens weiss irgendwer, ah, da liegt der Kasten mit den Karten, und zieht sich eine. Ich hab's auch noch nicht so oft gemacht.

(J.) Ja das war frü, also so zu Anfang war das so n Ritual, dann wurd ja, gab's ja Tee, und man setzte sich in n Kreis und jeder zog ne Karte, und man hat ja auch noch drüber geredet, also jeder konnte dann soweit er/sie wollte, ehm, sagen, was dieser Ausdruck nun auslöst, oder auch sagen, kann ich nix mit anfangen, oder, auch, hab ich jetzt nix zu zu sagen.

(I.) Wie lange bist du denn bei A. schon?

(J.) - Das weiss ich nicht genau.

(I.) Also du hattest erst Schwangerschaftsyoga

(J.) Ja, 97 ist N. geboren, dann hab ich glaub ich, weiss ich nicht, - ja dann hab ich 98 wieder angefangen zu arbeiten, und dann hab ich glaub ich auch 98 den Bildungsurlaub gemacht, und der war bei S. Und das war noch, da war noch Yoga in der Feldtrasse, in der, witzigerweise in den Räumen der Kindergruppe, zu

A2 Interview Janina

der meine Tochter geht, ging. Zu der Zeit, also oben hatten die so n großen Raum, und dann war A. immer die Vertretung, und, eh, da hab ich A. aber nicht kennen gelernt, weil ich irgendwie immer auf diese Vertretung keine Lust hatte, weil ich immer gedacht hab, ne, ich will jetzt nicht mich mit nem anderen Stile konfrontieren, ((I.) Ja) will ich nicht, und dann hörte S. ganz auf, - aber das ist, weiss ich nicht, weiss auch nicht wie lange A. jetzt schon an der Elsässer ist,

(I.) Hmm, das weiss ich auch nicht.

(J.) Und dann hat A. das ganz gemacht. Und dann hab ich erst gemerkt, ach Mensch, bei der gefällt mir das viel besser.

(I.) Obwohl so, so dieses Engelkarten Ziehen und vorher Tee trinken ist ja eigentlich, würdest du das so als das esoterische, eh, Tüdelüt

(J.) nö

(I.) gar nicht, das nicht,

(J.) ne das war auch immer am Ende, das war n schöner Abschluß. Ne, das konnte, konnte hing, war ja sehr davon abhängig, auch wer so da war. Es gibt eben, da gab immer schon sehr pragmatische Leute, wie mich, und es gibt welche, die sind, die anders sind, und das war irgendwie interessant und war okay.

(I.) Ja. Hmm.

(J.) Also seit A. die Kurse aufbaut, bin ich im Prinzip dabei.

(I.) Die hat sich doch auch verändert, ne, sagen einige, dass sie sich so in ihrem Stil n bisschen weiter entwickelt hat, und, oder so n eigenen Stil gefunden hat.

(J.) Ja, also ich fand den, irgendwie hat, also für mich hatte sie den schon immer. Ich hab immer den Unterscheid zu der davor gesehen, und fand immer gut, dass A., ehm, einem noch mal zeigt, wo man noch mal, die Haltung noch mal schöner hinkriegt, besser hinkriegt, ohne, ohne, ohne das zu werten. Ohne, also nur so, einfach mal so, so Unterstützung gibt, und noch mal so n, so n, na, so n innerliches Bild schafft, was man noch verändern kann, wo man noch mal an ne Grenze ran gehen kann. - Und, eh, das fand ich irgendwie immer schon

(I.) Und dieses, an die Grenzen gehen, da haben wir ja eben schon mal kurz drüber gesprochen, so an Schmerzgrenzen, oder wo, wo man, ja, wo man atmet, und plötzlich geht's dann noch besser, hast du das auch schon mal angewandt auf, weiss ich nicht, Panikattacken, also so, eher so,

(J.) Panikattacken – hab keine Panikattacken

(I.) (lacht)

(J.) ne, eher körperliche Geschichten. Panikattacken hab ich nicht.

(I.) Ja, das war jetzt – klingt sehr extrem. Oder einfach so extremer Stress, oder Wut, oder Ärger, oder

A2 Interview Janina

(J.) Ja so was eher, so Wut und Ärger, wenn ich dann mich n bisschen zurück nehme, dann geht das auch gleich viel besser (lacht). Geht nicht immer so einfach, aber

(I.) Weil ich mich manchmal ertappe, bei solchen Sachen, dass ich – ich hab das schon mal beim Fliegen gemacht, irgendwie war mir das, war mir nicht so geheuer, ich mein ich bin schon, ich hab jahrelang in Amerika gelebt, und insofern bin ich kreuz und quer so viel schon geflogen, und früher habe ich da irgendwie überhaupt keinen Gedanken drüber verschwendet, und je mehr man fliegt, vielleicht, oder irgendwie, so,

(J.) je mehr passiert

(I.) je mehr passiert, klar, und irgendwie war mir das de letzten Male auch richtig nicht total geheuer, und da habe ich mich richtig ertappt, da habe ich plötzlich so, huh, in den Bauchraum atmen, irgendwie habe ich mich so selbst so beruhigt, das war dann auch okay. Also wie dann plötzlich meine, also leichte Nervosität und so, das war irgendwie dann weg.

(J.) Könnte ich jetzt bewusst nicht sagen. Also ich weiss, wenn ich körperliche Schmerzen habe, ja, dann versuch ich das, dann tu ich das. Aber nicht sehr bewusst. Also, nicht das ich dann merke, aha ich mach das, sondern dann mach ich das, weil ich denke, hmm, es könnte ja was bringen.

(I.) Hmm. Und jetzt beim, bei so Prüfungssituationen, sagst du, hast du eigentlich manchmal dann eher keine Zeit zum Yoga.

(J.) Ja, dann, dann ist so, hier, der Kopf gefragt, extremst, da geht irgendwie dann die körperliche Ebene, geht in den Hintergrund. Und das schaff ich, das da lass ich's dann manchmal ganz. Weil da bin ich dann so auch, so aufgebretzelt, ist vielleicht auch nicht, ist vielleicht gar nicht, eh, also richtig im Sinne von, eh, es wär wahrscheinlich hilfreich, weiter Yoga zu machen, aber ich hab dann das Gefühl, ich hab gar nicht die Zeit, du kann mich gar nicht drauf einlassen auch. Ich bin dann so kopf-gesteuert, dass ich mich, auf diese 1 ½ Stunden, hmm, ne. – Aber ich glaub jetzt in dieser Diplomarbeit krieg ich das glaub ich anders hin. Das ist ja auch anders, halbes Jahr Zeit, das ist ja anders als so ne Endsemesterprüfungs-marathon Situation.

(I.) Kannst du, kann man besser langfristig vorbereiten

(J.) Ja, kann man sich drauf einlassen, und planen, und

(I.) Aber mit Yoga aufhören wär für dich auch keine Frage im Moment.

(J.) Nö, nö. Ich find das manchmal, es gibt ja, also ich hab ja schon viele da kommen und gehen sehen, in diesen Jahren, und, eh, manche so, mit so nem, mit dem Spruch dann auf den Lippen, wenn sie gehen, sie müssen mal was anderes machen. Und da merk ich so, ne, das das, also genau beim Yoga geht mir das gar nicht so, weil das, das sich ja, also du hast gesagt, A. hat sich entwickelt, das, und, und ich denk ich entwickel mich da, und ehm, hab das, nie das Gefühl, das ist jetzt so n abgelutschter Schuh, oder, ach die Übung kenn ich schon und muss ich nicht mehr, weil das eigentlich immer, ehm, man hat immer, also man kann, man kann die, man kann's luschig machen, dann hat man da nicht viel von, oder wenn man's halt ernsthaft macht oder sich rein begibt und dann noch mal guckt irgendwie, na, ha, da geht ja doch noch mal n bisschen was, dann ist es eigentlich schon gleich wieder neu.

A2 Interview Janina

(I.) Und dann ist es auch so ne Art Weiterentwicklung.

(J.) Deshalb ist Yoga für mich auch nicht, das ist eben nicht irgendwie so ne Freizeitbetätigung wie andere Sportarten, wo man so mal nach n paar Jahren sagt, hmm, jetzt könnt ich mal was anderes machen, das geht mir beim Yoga eben gar nicht.

(I.) Du bist ja echt schon lange dabei dann bei A.

(J.) Ja, ich möchte auch nicht, ich möchte, find das auch – gut. Mach das wirklich gern.

(I.) Schön. (lachen beide) Mal eben gucken, was man sonst noch so, ob wir noch, wir haben ja irgendwie schon, ich hab ja so n paar, so n thematischen Leitfaden, ne, ehm, wo eigentlich nur so grosse Themen angesprochen werden, die haben wir eigentlich auch schon alle angesprochen. Hättest du sonst noch etwas so, was du gerne so von dir aus sagen würdest, so, zum Thema Yoga und du und dein Leben, so zusammenfassend?

(J.) Hmm. ---- Also ich möchte nicht drauf verzichten mehr, so, - ja und es tut mir gut bei diesem, bei dem Gedanken, bei mir zu bleiben, so. Die innere Mitte zu halten, oder immer wieder zu finden. Wobei ich gerade auch denke, oh, es hat so oft auch Situationen gegeben, dann bin ich vom Yoga gekommen, und, zuhause schreien die Kinder, und das ist so, (lacht) heh, Mama, dann ist natürlich der Yogaeffekt auch doch durchaus schnell wieder weg. Aber die sind eben auch älter, und wenn ich's jetzt morgens mache, das ist auch, das ist auch glaub ich schön, ich komm dann nach hause, da ist dann keiner, und das ist irgendwie auch, ehm, da kann ich noch länger was von behalten dann, das wird dann nicht so schnell weg gewischt wieder durch, durch so Begegnungen und Anforderungen. – Also ich würd's, also ich mach ja auch viel Werbung immer wieder, ich find halt, also ich find das hat ne, das hat diesen Gesundheitsaspekt für mich, also dies Gefühl von, ich glaube, ich glaub wirklich ich bin seit dem weniger, krank, ich hab so Probleme mit der Niere, und wenn diese, wenn wir diese Bauchatmung machen, dann habe, seitdem ich die auch noch mal verstärker mach ist das auch besser mit meiner Niere, und, eh, ich hab das Gefühl, viele die so über, ich hab nie Rückenschmerzen, viele die über Rückenschmerzen klagen, so, kenn ich irgendwie auch echt nix von, das hat

(I.) Hattest du das früher denn?

(J.) Ne. – Aber es ist, ich glaub schon, dass das so insgesamt was, was sehr kräftigendes, und das, das nehm ich mit für mein Leben. Und diesen kräftigenden Aspekt sowohl körperlich als auch so seelisch, geistig, so, mit dieser inneren Mitte, den möchte ich nicht mehr missen. Und ich glaube, den würde ich alleine nicht gut hinkriegen. Also, ich merk schon immer, dass ich, ich vergess dann schnell, wie war denn der Ablauf, und, dann bin ich doch so schnell zuhause zu geschüttet, dass ich immer, dass ich das nicht hinkriegen würde, glaub ich, einmal die Woche, alleine. Außerdem macht's ja auch Spass in ner Gruppe.

(I.) Jaa. Und dann hat man jemanden, der weiss ganz genau, und korrigiert einen, - ich mach's manchmal auch n bisschen alleine zuhause, aber da bin ich auch nicht diszipliniert genug, dass so, so knall hart 1 ½ Stunden durch zu ziehen. Alleine.

(J.) Ja musst du ja auch noch gar nicht, wär ja auch schon gut, wenn man ne halbe Stunde ...aber

(I.) Ja.

A2 Interview Janina

(J.) irgendwie nie - Mal gucken, vielleicht, das wär noch mal, also daran würde ich gerne noch mal arbeiten, dass ich das zuhause n bisschen mache.

(I.) Vielleicht kommt das ja noch.

(J.) ja, also was ich schon mache, wenn ich laufe, mach ich diese, diese Bein, Dehn geschichten mit den Beinen hinterher, dass da auf die Knie und die Füße an die Wand, da, dies Geknäule. Weißt du irgendwie?

(I.) Der halbe Hund da, oder?

(J.) Ne, mit den Knie auf den Boden und das, das eine Bein dann hoch, und mit dem anderen...

(I.) Das ist sau anstrengend...Das tut weh, ne, stimmt.

(J.) Ja, das, das, das geht, die krieg ich auch mittlerweile ganz gut hin, aber die, die mach ich dann schon, also so, aber das ist dann was sehr gezieltes, ne, wenn, von A., weil ich von A. eben auch weiss, das ist n guter Ausgleich zum Laufen, und dann, das mach ich dann, aber, sonst, immer nur mal so in so Hochphasen, wo ich viel Zeit hab.

(I.) Hmm. Ja schön. Ich glaube, das ist so rund, wie man so schön sagt, ...

ENDE

A 2 Interview Judith

(I.) In dem Interview geht's darum, also meine Fragestellung allgemein ist die Bedeutung von Yoga für den einzelnen Menschen in unserer Gesellschaft, und ganz speziell fang' ich dann jetzt mit so einer Einstiegsfrage an Dich an, und zwar, möchte ich dass Du zurück überlegst, wann Du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wo der Gedanke in Dir gereift ist, dass zu machen, und wie es Dir zu der Zeit ging, Deine ganze Lebenssituation, und Du kannst ganz weit ausholen, und wir können da einfach drüber reden.

(J.) Okay. Also früher war ich sehr skeptisch dem Yoga gegenüber- also- alles was spirituelle Ecke ging war für mich eher negative besetzt, also – ich kannte nicht wirklich Leute, aber das war so – ich konnte mich damit überhaupt nicht identifizieren und Yoga gehörte eben auch mit direkt dazu, obwohl ich gemerkt habe, dass das ja gar nicht so ist. – Moment (lacht) – und das war schon vor 2,3 Jahren glaub ich – ich hab eine ganz gute Freundin in Spanien, die hat selber ein Yoga Studio, sie hat selber aber nicht unterrichtet, sie hat einen ganz tollen Raum, oben irgendwie im 8. Stock, ganz toll eingerichtet, und sie gibt verschiedenen Kurse, vom Pilates, Yoga, Bauchtanzen, alles Mögliche. Und ich hab immer viel Sport gemacht, aber Yoga habe ich nicht als Sport gesehen, diese „Ich muß jetzt fit werden“ oder so, und ich hab ein halbes Jahr in Spanien gelebt, vor 2 Jahren war das glaub ich, und da war ich oft bei ihr, und das war so eine schöne Atmosphäre, und wir haben auch viel darüber geredet, also sie hat das verkörpert, aber ohne mich zu bekehren zu wollen so zu sagen, und das fand ich immer so wichtig, und da dachte ich, hmm, wieso eigentlich nicht, komisch mit Meditation, und so Atmen, das war mir peinlich, das war überhaupt nicht – nix für mich. Und dann bin ich halt langsam da so ran, ich hab' nicht mitgemacht, sondern nur so das vom Rand mitbekommen, und ich find die, die ist so alt wie meine Mutter ungefähr, sie ist älter als ich, und ich fand sie ganz, das ist ein ganz gute Freundin von mir, eine ganz interessante Person, und durch ihre Art, auch darüber zu reden, dann hat sie Reiki gemacht, sie hat sehr viele Dinge, sich mit beschäftigt, mit mir darüber geredet, aber, ja ohne mich bekehren zu wollen, und das war, irgendwie, hat so eine Tür glaub' ich geöffnet. Und dann hab ich noch ne Freundin in Spanien, die macht auch viel Körperarbeit, also – ich weiss nicht wie sich das nennt - also nicht Yoga, sie hat eher ihr Eigenes, von Tanz, bis mit Gymnastik gemischt, und die lebt auch jetzt in Spanien. Das war gleichzeitig zu der gleichen Zeit, und sie hat mich manchmal mitgenommen zu ihren Kursen, und da ging's auch ganz viel um Fitness, aber sie hat das gemischt, also dieses: Körper, und aber auch Entspannung, Atmung, also Bewusstes, bis bewusstem Umgang also mit Körper, und- die beiden haben mich glaub ich so beeinflusst. Und, nach Spanien, als ich wieder zurückgekommen bin, hat sich bei mir auch ganz viel persönlich verändert. – Ich bin dann mit meinem Freund zusammen gezogen, aus ner anderen WG aus, also, war alles noch mal neu, ein halbes Jahr nach Spanien ist auch alles wieder anders, und da dachte ich jetzt mach ich, jetzt mach ich Yoga. Das war so, ich komm nach hause, und ich fang das an. – Und dann hab' ich das an der Uni angefangen, bei einer Frau, weil das auch teuer ist, und ich hab' ja auch nicht so viel Geld, und dann dachte ich ja nachher ist das nix, in so einem Yoga Studio, und dann hab ich das irgendwie, das hat glaub ich 9 Euro pro Semester gekostet, dann bin ich da, so in eine ganz grosse Halle, so anonym, also die Frau fand ich ganz toll, die das gemacht hat, aber es gab gar kein Gruppengefühl. Jeder ist gekommen und nicht gekommen, so ganz, also so ganz anders als jetzt, sozusagen. Und, ich bin aber immer gekommen, immer wenn ich konnte bin ich gegangen. Und ich bin total, ich hab' viel Laufsport gemacht, also ich bin eher kräftig von den Beinen, aber nicht gedehnt, also ich bin total steif. Und beim Yoga geht's ja wirklich viel um Dehnung, und, also das war ein Punkt: Von meinen Freundinnen, und der andere Punkt ist, ich hab ein kaputtes Knie auch, also ich kann, ich hab zwei Knie Operationen gehabt, Meniskus und Kreuzband, und ich kann gar nicht mehr so Kontakt Sportarten machen, also, Volleyball, Basketball, also all solche Sachen kann ich gar nicht machen, also muß ich mich eh ein bisschen umorientieren. Also ich hab immer ganz viel getanzt, und dann dachte ich jetzt müssen wir irgendetwas Neues machen, und für mein Knie habe ich so lange im Fitness Center gemacht, und das hat mich so gelangweilt, ich bin überhaupt kein, so ein Maschinenmensch, und dann dachte ich,

A 2 Interview Judith

Yoga, wieso nicht, und ich hatte dann auch mal Rückenschmerzen vom Knie, also die ganze Seite war irgendwie schief, und dann dachte ich, jetzt kann ich das mal ausprobieren, und – ja, dann hat das an der Uni, war der Kurs vorbei, und eine andere Freundin von mir die hat dann gesagt, jetzt lass uns mal richtig zusammen das machen. Dann haben wir mehrer Yogaschulen sozusagen angeguckt, und da waren auch einige dabei die mir überhaupt nicht gefallen haben, (lacht), also es gibt halt so unterschiedliche Auslegungen von Yoga, und das war auch das, diejenigen die mir nicht gefallen haben, wie ich mir das früher vorgestellt hatte. Also das man da nicht wirklich was macht, sondern die ganze Zeit redet, und dafür geh ich da nicht hin. Und, ja jetzt hab ich halt den Kurs gefunden, seit einem Jahr bin ich jetzt bei A.S., mir das sehr gefällt, ihre Art und Weise weil sie ja auch Physiotherapeutin ist, also sie kennt sich sehr sehr gut aus, hat mir individuell immer geholfen, also mit meinem Knie, wenn ich was Spezielles hatte, das kann ich nicht, sie weiss genau was jeder kann, was jeder nicht kann, und also von mir, vor einem Jahr hatte ich dann noch so ne Lebensphasenwechsel sozusagen, mit Trennung, und wieder umgezogen, und von da hab ich, das hat, das war zeitgleich mit Yoga, das ist zufällig glaub ich, ich weiss nicht ob's zufällig ist, im Nachhinein, also ich wollte was für mich machen, ich wollte was Neues machen, und das hat mir mit meinem Knie gut getan, meinem Rücken gut getan, und dann hab ich's weiter gemacht, und nur so'n bisschen neben bei, und dann hab ne zeitlang auch sehr intensiv, 2 mal die Woche gemacht, und mir ging's echt super gut, weil ich bin auch ein bisschen so ein nervöser Typ (lacht), und, diese Entspannungsübungen, also ich bin nie bei dieser Atmung, nie, also weiter gekommen, sozusagen was auch angesagt wird, das man ein bisschen in eine andere Ebene kommt, das hab ich überhaupt nie gehabt, aber ich hatte auch nicht den Anspruch, ich hab einfach so gesagt, das ist jetzt so, und dann bin ich da einfach auch nur entspannt gewesen, müde gewesen, einmal alles durchgedehnt, also körperlich war das, hab ich mich immer gut gefühlt. Und jetzt, wo ich länger dabei bin, merke ich das ich anders, das es auch tiefer geht, sozusagen, das ich anders atme, bewusster, das ich schneller abschalten kann, und solche Sachen, also dass man danach den Kopf ein bisschen mehr runter schaltet. Ich bin einfach würde ich auch sagen ruhiger geworden, und entspannter. – Das war's....(lacht)

(I.) Wow, so viele Ansatzpunkte. Ich wollte noch mal nachfragen. Du sagtest, dass Dir früher das ganze Spirituelle irgendwie auf die Nerven ging, dass Du da kein Interesse dran hattest. Warum war das so? Oder – wie bist Du denn aufgewachsen, also – mit einer Konfession sagest Du...

(J.) Meine Eltern sind evangelisch gewesen, sind aber in ihrer Studentenzeit irgendwann ausgetreten. Haben mir aber offen gelassen, sozusagen, alle von der Schule haben Konfirmationsunterricht gemacht, also nicht nur weil wir ausgestiegen sind, kannst Du entscheiden, was Du möchtest. Du kannst Jugendweihe, Konfirmation, oder auch Katholisch – ich konnte wirklich mich umgucken, machen was ich wollte. Ich war eigentlich überfordert, ich wollte, ich wusste gar nicht genau was ich wollte. Und dann waren alle von der Schule dann im Konfirmationsunterricht, und mit denen hab ich mich auch nicht so gut verstanden, und, dachte ich mal ich muß das jetzt auch nicht machen, also nur um das jetzt machen zu müssen, und der Konfirmation, und schick machen, und das Ganze Geld und Theater, wollte ich nicht. Und dann hab ich immer weiter geguckt, und dann ist aber nix anderes aufgetaucht, und so bin ich halt ohne Religion aufgewachsen, aber natürlich bin ich christlich, die Werte, also das ist so lange in unserer Gesellschaft und auch in unserer Familie, also ich feier Weihnachten, all diese Dinge, und, wir waren auch mal Weihnachten in der Kirche, mit meiner Oma und meinem Opa, aber das war okay, also ich hab jetzt nicht das ich mich dagegen sträube, aber es ist auch jetzt, es muß nicht sein. Also wir feiern das genauso zuhause, es geht eigentlich, es ist das Familienfest, und wir singen auch die Lieder und alles, aber, ich hatte ich der Schule eine sehr christliche Lehrerin, genau, da hatten wir ja noch mal Religionsunterricht, und ich würd sagen ich hab' mich schon damit beschäftigt, und hab geguckt was könnte mich ansprechen, und es hat mir aber nichts gefehlt, also mir ging's gut, also ich hab', ich bin jetzt nicht sozusagen gottlos oder so, jemand denkt, ich hab mich gut gefühlt, also ich brauchte nichts mir

A 2 Interview Judith

fehlte nichts, ich hab auch viele Freunde, auch teilweise auch andere Kulturen kennen gelernt, auch viele Moslems. Also man beschäftigt sich schon damit, wir haben viel diskutiert, geredet, und irgendwie habe ich für mich das so gefunden. Aber das kam für mich gar nicht so in Frage, das war ein bisschen negativ besetzt, sag ich jetzt mal,

(I.) Was jetzt?

(J.) Nicht dies Spirituelle, also Buddhismus, oder also dieses, es ist ja auch ne Modewelle, wenn man das so sagen kann, (Pause) – Das was Du vorher schon gesagt hast, also dieses Spirituelle, ne nicht negative besetzt ist, aber ich denk das ist auch so ne Modebewegung in unserer Gesellschaft, und viele Leute die irgendwie auch, eh, die ja auch auf sich bezogen sehr sind, so hab ich das gesehen, die sich dann immer mehr noch mehr mit sich beschäftigen und teilweise, hab ich auch erlebt, sehr egoistisch werden. Also ich fühl mich jetzt so, und – also das das nichts Gemeinschaftliches ist, sondern was sehr Egoistisches oder so.

(I.) Und wie hast Du das selbst erfahren, an Dir selber?

(J.) Ne also an mir nicht – Ich kenn, auch in der Familie, ein Verwandtschaftsmitglied, und sie hat sich damit beschäftigt, und ich hab sie nicht verstanden am Anfang, und so, und sie ist aber ein sozial schwieriger Mensch, und deswegen hab ich nicht gesagt es geht ihr besser damit, sie wird offener, und teilt mehr, oder so, sondern sie zieht sich zurück und wird egoistischer und , also, also vielleicht war das ne komische Konstellation, aber für mich war das einfach negativ belegt, diese Leute die jetzt immer nur an sich denken, wie sie sich heute fühlen, und so. Also nicht gemeinschaftlich, nicht offener den anderen gegenüber, sondern immer, ich brauch jetzt Ruhe, - also sehr egoistisch. Vielleicht hat das ja auch überhaupt nichts mit Buddhismus und so zu tun, aber – das war dieser Vorbehalt der Spiritualität gegenüber. Was weißt Du was ich meine?

(I.): Ja, ne, weiß ich.

(J.): Ja?

(I.): Ja .Und Du sagest dass du deshalb dann auch nachher nicht mehr zum Unisport gegangen bist, weil es halt so ein Kommen und Gehen war –

(J.): unpersönlich

I: unpersönlich

(J.): Also die Lehrerin war sehr gut, sie ist auch anfangs gekommen, aber das kann man bei so vielen Leuten nicht, und die unregelmäßig kommen. Also dass, wenn ich was mache, auch wenn ich tanze, oder Sport gemacht hab hab ich immer das in einer Gruppe gemacht. Also wo man, ich ja bei ner Freundin anfangen, ich will da hingehen, und das man auch so sieht, also das man, - ist dann ja auch ne Form von Freundschaft, also das man sich für einander interessiert und nicht wie im Fitness Studio hinter ner Maschine sitzt.

(I.): Und die anderen Yogastudios die Du aufgesucht hast in Bremen die waren auch nicht so

A 2 Interview Judith

(J.): Nein. Sehr viel so Texte, und wie haben so wenig gemacht. Also immer nur Entspannen und geatmet und Texte gelesen, aber danach – fühlte ich mich überhaupt nicht angesprochen. Dann denke ich mir so, klar, nach einem Mal geht's einem nicht besser, aber ich fühlte mich da irgendwie nicht so wohl. Und dann denke ich, wieso, geh ich mal weiter gucken ob mir was anderes gefällt.

(I.): Weil dir irgendetwas gefehlt hat, oder

(J.): Ne ich denk dafür möchte ich nicht so viel Geld ausgeben, meine Zeit, und das bringt mir gar nichts. Also, zuhause kann ich mich auch ein bisschen entspannen, und Texte lesen, also das – ich bin nicht weitergekommen.

(I.): Weiterkommen, so im Körperlichen, oder?

(J.): Ne, das ist ja das erste, das ich da weiterkomme das ist ja danach, aber das kann man beim ersten Termin ja noch nicht sagen, ich geh das jetzt so beflügelt raus, aber auch so beim ersten Mal, wenn sie dann nicht korrigieren, oder solche Sachen, also wenn man was falsch, man möchte ja auch das man da aufmerksam ist, es gibt die Sachen die ich mir falsch angewöhnt habe, von der Haltung, oder vom Abstand. (Lacht.)

(I.): Ja, und deswegen sagtest Du dass dir die Mischung von A.S. gefällt, also die Betonung auf dem Körperlichen, mit ein bisschen Philosophie.

(J.): Genau die richtige Mischung für mich, weil jeder nimmt sich was raus, womit er etwas anfangen kann. Also während der Abschlussentspannung, das sagt sie dann ja auch, das macht sie dann ja körperlich, „entspann den Arm“ oder so, und dadurch entspannt ja auch sozusagen der Kopf, aber nicht zu sagen, „oh wir“, hab ich auch alles erlebt, „wir atmen jetzt alle goldene Luft und wir fühlen uns jetzt eins mit der Erde“ - so. Solche Sachen, dass – muß ich nicht so unbedingt haben. Es war unnatürlich für mich.

(I.): Würdest Du sagen, dass bei dem Kurs von A.S. auch etwas Spirituelles mit dabei ist, aber nicht mehr so negativ belastet?

(J.): Ja, aber das hab ich am Anfang gar nicht gesehen, ich wollte einfach, mir ging's einfach mit meinem Knie und mit meinem Rücken so viel besser. Also mir ging's allgemein, seit ich Yoga angefangen hatte, besser, aber das liegt nicht nur am Yoga – also das sind so viele Faktoren, die zusammen kommen, ich denke, vielleicht ist das auch ein Faktor von dem, aber – ich überleg' gerade was spirituell ist, - so ne Grundhaltung, also für mich verkörpert A.S. so'n bisschen so ne Lebensphilosophie. Aber sie drängt einem die nicht auf, und das ist das Angenehme. Sie lebt das, sie unterstützt einen, jeder kann sich da was rausnehmen, aber man muss nicht.

(I.): Weil einem das sonst aufgezwungen wird, von anderen Religionen, oder, hattest Du das Gefühl?

(J.): Weil ich das nicht kenn' fühl ich mich immer unwohl. Also wenn ich jetzt in die Kirche gehen würde und da alle aufstehen und singen – damit bin ich nicht aufgewachsen, da fühl ich mich immer unwohl. Also ich hatte das auch, ich war in Mexiko, meine Tante lebt da, und die sind sehr religiös, katholisch, und da bin ich auch mit in die Kirche gegangen, ich hab keine Ahnung gehabt, und da war's dieses Exotische, aber es war mir so befremdlich, alle gleichzeitig müssen jetzt klatschen, alle singen, alle müssen jetzt das machen, ich wusste gar nicht was ich da mache. Es war, okay, aber es ist mir befremdlich, wenn jetzt alle gleichzeitig was machen – so ohne das zu erklären, das gehört dazu.

A 2 Interview Judith

(I.): Und bei A.S. im Kurs ist es eher so implizit, so – es ist einfach eine Möglichkeit

(J.): Ja.

(I.): Da mehr raus zunehmen als man...

(J.): Genau, der eine kann da nur hingehen um sich zu dehnen, der andere kann versuchen ne Meditation dabei, also jeder wo er gerade ist, was er möchte, manchmal ist man so gestresst, man geht einfach dahin und will was anderes machen, also sich ein bisschen entspannen, manchmal möchte man körperlich gedehnter werden, will weniger Rückenschmerzen haben, das sind ja auch Tage, und allgemein ist man, bin ich danach immer so entspannt.

(I.): Du sagtest, dass es Dir allgemein, seit du Yoga bei A.S. machst, besser geht, mit dem Knie – und auf jeden Fall besser als vorher. Was war denn vorher? – Wenn Du das so vergleichst!

(J.): Ich war viel krank, immer gestresst, blass, hatte abgenommen, also hatte einfach sehr viel Stress. Ich war, es war auch alles ein bisschen durcheinander, persönlich, aber mir ging's einfach, also ich war immer, hatte ich das Gefühl, ich schaff's, schlapp und müde, und es ist alles anstrengend, und ich bin überfordert. Also das war jetzt direkt die Phase vorm Yoga. Aber ich weiß nicht ob ich sagen kann, seit ich Yoga mach geht's mir besser, oder ob ich an dem Punkt war und gesagt habe, jetzt verändere ich ganz viel, und das und das und das und das und das...Das ist so eine Wechselwirkung.

(I.): Und Yoga war vielleicht gerade nur zufällig mit dabei.

(J.): Ne das hat so was mit - bei mir hat sich was verändert und ich habe gesagt „jetzt möchte ich was für mich machen, jetzt möchte ich Dinge besser oder anders machen“, und das war auch eine Entscheidung mit, sozusagen, ich gehe jetzt einmal die Woche zum Yoga, oder zweimal, das ist auch viel Zeit, sozusagen das mach' ich jetzt für mich, und das ist – gut. Und ich bin auch ruhiger geworden, das was ich schon gesagt hab, diese Hibbelige, Nervöse. Es gibt halt diese Sportarten wo man dann auch, wo man danach noch aufgeheizter herausgeht sozusagen, nach dem Yoga geht man ja eher ein bisschen runter. Also weil ich bin ja auch ein Mensch der immer unterwegs ist, immer immer immer, und für mich ist das auch so'n bisschen so'n Gegenpol, vielleicht jetzt zu sagen, ab jetzt, bin ich auch ein bisschen ruhiger.

(I.): Die Lebenswechsel (ins Ausland, mit Freund zusammen ziehen, dann Trennung) –aber in der Zeit hast Du da auch schon Yoga gemacht?

(J.): Am Anfang so ein bisschen nebenbei, und als wir uns dann so getrennt haben, das war zufällig, und dann hab ich auch noch mit dem Yoga angefangen. Das war so, da bin ich wieder umgezogen, das war irgendwie im Nachhinein wirklich so – ein Abschnitt in meinem Leben. Das weiß ich nicht, was zuerst ist, sozusagen. Erst die Veränderung, und dann die veränderten Tatsachen, oder andersrum?

(I.): Hast Du hier in Deutschland auch Freunde, die Yoga machen? Oder hier in Bremen...

(J.): Nicht wirklich. Also jetzt, ich hab ja mit meiner Freundin zusammen angefangen, die hat aber aufgehört, das war nichts für sie, also jeder probiert ja aus, und ich hab' aber auch neue Leute kennen gelernt durch's Yoga. Also zum Beispiel Manuela, sie wohnt bei mir (in der Nähe) wir fahren dann auch ganz oft zusammen oder so, also kommen neue Leute, also und ich find die Gruppe sehr sehr offen und

A 2 Interview Judith

sehr schön, also ich freu' mich wirklich dahin zugehen. Also mit Manuela mach ich außerhalb des Yoga auch was, und mit den anderen nicht, aber das ist – es entstehen einfach neue Bekanntschaften, neue Leute, andere Leute, - und sonst überleg ich gerade mal, von meinen Freunden hier - Yoga ich stell immer allen vor aber Yoga machen, tut jetzt keiner – so aus meinem engen Kreis.

(I.): Und Deine Eltern, wie fanden die das, irgendwie komisch?

(J.): Nö. Also sie merken halt auch, also ich habe immer davon erzählt, weil ich immer vom Fitness Center genervt war, also sie merken dass es mir mit dem Knie besser geht, und dass es mir besser geht, aber haben wir jetzt nicht so viel drüber diskutiert, oder so. Sie freuen sich, also wenn's mir gut geht, freuen sie sich. Also ich bin jetzt nicht die, die jetzt sagt, also für mich ist das jetzt nicht so eine Entscheidung im Leben gewesen, sondern es ist mehr wie so ein Sport gewesen, ich geh jetzt zum Yoga.

(I.): Und daraus hat sich jetzt vielleicht irgendwie noch etwas anderes entwickelt.

(J.): Ja, oder es ist gerade, oder jedenfalls bin ich jetzt ganz begeistert. (Lacht) Also wenn ich kann, geh ich halt öfter, so.

(I.): Ich auch –(lacht). Ach, was studierst Du eigentlich?

(J.): Auf Lehramt, Spanisch und Kunstpädagogik. Für Sec 1 und Sec 2, und jetzt bin ich fast am Ende.

(I.): Und hast Du das Gefühl, dass sich die Yogapraxis auch auf Dein Studium auswirkt?

(J.): Das ist ja wieder das Gleiche, es hat sich sowieso jetzt viel verändert, also ich weiss nicht ob's vom Yoga kommt, sozusagen. Also ich hab früher alles gemacht, und nebenbei ein bisschen studiert, also tausend Jobs und Ehrenamt also tausend Sachen hab' ich gemacht, und jetzt bin ich am Ende des Studiums und ich bin jetzt n bisschen, es dauert jetzt n bisschen mehr sozusagen, konzentriert, das man jetzt mehr hauptberuflich Studium macht, und alles andere auch ein bisschen weniger, damit ich, und ich kann mich auch jetzt besser konzentrieren, also ich schaff mehr, aber ich weiss jetzt nicht woran es liegt, ob's an meinem Zeitmanagement liegt, dass ich ruhiger geworden bin, dass ich auf andere Sachen verzichte, dass ich dem mehr Ernst, also mehr Stellenwert zuräume, also auf jeden fall hab' ich das Gefühl mehr zu schaffen und auch mehr zu lernen und mehr voran zu kommen. Das hatte ich ne zeitlang überhaupt nicht, da war ich frustriert von der Uni. Also ich schlaf zum Beispiel jetzt, ich hab die letzten zwei Monate wieder sehr viel meinen Rhythmus gefunden, und dann schlaf ich auch sehr gut, also ich weiss auch nicht ob das jetzt mit dem Yoga zusammenhängt. Ich schlaf - und dann ganz erholt, also ich steh dann morgens, muß dann auch relativ früh aufstehen, aber total entspannt, und dann kann ich ganz viel schaffen. So, und manchmal schlaf ich dann halt nicht so, ich schlaf eigentlich relativ gut, aber seit, weiß ich nicht, schon länger jetzt, seit ich so'n Rhythmus, bin ich ruhiger, schlaf besser, schaff mehr, kann mich besser konzentrieren – also all diese Sachen was ich auch gesagt hatte. Das ich nervös war, und ...

(I.): Und dann ist das jetzt halt so, hatten wir ja eben besprochen, dass man mit Yoga ursprünglich mehr was mit Sport verbunden hatte, und das da jetzt aber noch etwas anderes hinzukommt. – wie o ne Philosophie so n bisschen.

(J.): Das ist ja auch die erste Lehrerin, haben wir ja gesagt, das ist, das Körperliche, das ist nur der Nebeneffekt sozusagen, ich hab mal, „häh, wie komisch, wie so das ist doch voll super wenn ich mich hier

A 2 Interview Judith

dehne, und was ich hier alles mache“, das fand ich total toll, also auch für mich, und sie meint immer, „nein, das ist nur der Nebeneffekt. Und das hab ich früher nie so gesehen. Und jetzt freu ich mich dass ich immer gelenkiger werde, aber ich freu mich auch dass ich ruhiger und entspannter werde. Und ich hab mich körperlich, also seit ich das mache seit einem Jahr, so, ich bin so viel gelenkiger geworden. Das hätte ich nie gedacht, vor einem Jahr ich konnte die Übungen als einzelne immer nicht mit machen, ich konnte das alles nicht, ich konnte mein Knie nicht beugen noch von der Operation, ganz viele Sachen, und das war alles wieder weg, ich komm jetzt fast mit den Fingern auf den Boden. Das hätte ich selber nie geglaubt vor einem Jahr. Aber das war nicht mein Ziel, wie gesagt, ich will jetzt daran kommen, das ist einfach so passiert.

(I.): Und was ja auch dann interessant ist, dass man bei A.S. in der Yogagruppe richtig ein Gemeinschaftsgefühl bekommt, wo man doch beim Yoga und anderen fernöstlichen Sachen denkt, dass sie eher egozentrisch sind...

(J.): Da geht's (mir) überhaupt nicht um das Ego sozusagen, sondern, sie sind sehr liebevoll alle, man bringt sich Sachen mit, man hilft, bei Übungen, wir arbeiten ja auch zusammen. Also man muß halt sehr aufmerksam, man muß halt sehr vorsichtig sein, wenn man dem anderen Hilfestellungen gibt, aber auch sonst, davor redet man, danach, man bringt sich ne Decke mit, und also ich finde das sehr liebevoll sozusagen.

(I.): Fehlt Dir das sonst so?

(J.): Also im Fitness Center ja, sonst nicht, (lacht), also das ist der Umgang den ich kenne, mit meinen Freunden, mit meiner Familie, also das man miteinander redet, nicht einfach nur hingeht, sich auf seine Matte setzt, und dann wieder geht, also sondern, und beim Fitness Center fehlt mir das halt immer.

(I.): Und hast Du trotzdem vorher schon mal eine ähnliche Erfahrung gemacht, mit einer ähnlichen Sportart, oder mit Gruppen anderer Praxis, - so n ähnliches Gefühl, was vielleicht auch so ne Philosophie in sich trägt.

(J.): Beim Tanzen. Ich mach auch Bauchtanzen, und das ist auch, also erst mal ist es, es sind nur Frauen, da hab ich auch mit einer Freundin angefangen, also immer dieses, über, mit einer netten Person zusammen, und es geht viel um Körpergefühl auch, also beim Tanzen ja auch, und auch so ne, nicht Lebensphilosophie, das wird nicht verkörpert, aber für mich ist Tanz was sehr Positives, also auch so ne Lebensfreude, und sich, das auszudrücken, sich wohl zu fühlen in seinem Körper, also das hat für mich, das hab ich gleichzeitig wieder angefangen, obwohl, ne Bauchtanz hab ich schon länger gemacht, aber dann hab ich aufgehört, und vor einem Jahr hab ich alles wieder angefangen. Also das war, die Zeit da wollte ich was anderes, und da hab ich gleichzeitig wieder angefangen. Und jetzt bin ich auch in so einer Gruppe die auch wieder so gemeinschaftlich ist. Wir machen auch so mal, also Weihnachtsfeier, oder, also man freut sich, man geht da nicht hin zum Tanzen, sondern freut sich auch in der Gruppe, also das hat irgendwie so ein Lebensgefühl. So positiv, irgendetwas Positives – und das ist bei beidem.

(I.): Und dieses im Körper wohl fühlen, war das vorher, warst Du Dir da nicht so...bewusst?

(J.): Doch, aber, ja – ich hab viel Sport gemacht, also deswegen würd ich schon sagen dass ich ein sportlicher Mensch bin, also ein Körpergefühl habe, aber ich hab früher so Kraftsachen, also so Laufen, oder so man kriegt zwar Muskeln, aber man hat nicht die Koordination, man hat nicht, was Individuelles, also, beim Tanz ist ein individueller Ausdruck, Yoga ist jetzt nicht individueller Ausdruck, aber zu sehen

A 2 Interview Judith

was der Körper überhaupt alles für komische Bewegungen machen kann, oder wo man noch Muskeln hat, also so n Bewusstsein ist das eher, und wenn man merkt, oh heute bin ich hier verspannt, da muß man jetzt da dehnen, das man sich ein bisschen mehr mit seinem Körper auskennt, also ich bin müde, dann muß ich ausruhen, also einfach ein bisschen – weißt Du was ich meine?

(I.): Ja.

(J.): Also dass versteh ich mit Körper, oder Körpergefühl.

(I.): Dieses Achtsame

(J.): Achtsame, genau, und sich auch kennt. Beim Yoga oder so, bis dahin kann ich, und weiter kann ich nicht, und da hör ich auch auf, also dass ich genau weiß, was ich kann, was ich nicht kann. Und nicht weil der Trainer jetzt sagt, wie früher, und noch ne Runde, und noch ne Runde, und noch ne Runde oder so. Das ist eine andere Form von Körpergefühl, also so zu sagen ich mach Fußball, oder Basketball, oder, also Yoga oder Tanzen.

(I.): Vielleicht nicht so wettstreitig?

(J.): Genau, sondern für mich, also nicht für die Gruppe, sondern für mich. Und beim Tanzen ist es auch halt, also wir tanzen, jeder tanzt für sich, aber wir tanzen auch in der Gruppe. Und beim Yoga ist es ja auch, also eigentlich sind die Übungen für sich, aber wir machen ja auch mit Hilfestellungen, und man bezieht sich schon indirekt aufeinander. Das find ich auch schön, also das man teilweise auch mal Gruppenübungen macht.

(I.): Und könntest Du dir vorstellen Yoga jetzt noch dein Leben lang weiter zu machen?

(J.): Joa, wenn sich das ergibt, wenn ich das Geld habe, denn das ist ja schon ne Art von Luxus, ich weiß das es was Besonderes ist. Und im Moment geht das, und ich hoffe, dass ich das immer machen kann, und wenn ich das kann, dann werde ich das weiter machen. Ich hab jetzt auch keine Phase gehabt wo ich's nicht gemacht hab, vielleicht geht's mir dann ja genauso gut weiter, ich weiss es nicht, aber wenn ich das kann, möchte ich es gerne machen.

(I.): Und für die Zukunft, was stellst du dir da vor? Dass das so weiter geht (ruhiger werden etc...)

(J.): Natürlich (lacht). Aber was das jetzt mit Yoga zu tun, hat, oder wie, was meinst Du jetzt?

(I.): Einfach allgemein, also – es ist ja jetzt die Zeit, nach der Du jetzt Yoga machst, wo Du angefangen hast und wie's jetzt weiter geht.

(J.): Ja also möchte ich dass es so weiter geht und ich will ja mein Studium fertig machen. Das ist auch noch mal so ein Schritt sozusagen. Und dann weiss ich auch noch nicht so genau, aber Yoga kann ich mir immer da nebenbei vorstellen. Also das gehört schon dazu, also wenn ich ne Woche nicht gehe merke ich auch das es mir fehlt, dann fang ich an ganz verspannt zu werden, und, also ich merk das erst mal so körperlich, das ich dann richtig so, (stöhn), steif, ich bin ganz steif, ich fühl mich unwohl. Ja, aber sonst als Vision – also von meiner Vision möchte ich sowieso mehr Sport machen oder mehr Tanzen, oder so also ich könnte jeden Tag was machen, Tanzen, Yoga Schwimmen – ne Schwimmen nicht, aber mich körperlich betätigen, aber neben Job, Uni ist das halt der kleine Luxus, also ich mach schon relativ viel

A 2 Interview Judith

Sport im Vergleich zu anderen Leuten, aber ich weiss dass es halt was Besonderes ist, das ist ja, das sind 3-4 Stunden teilweise, also wenn Du hinfährst, Sport machst, umziehst, nachhause fährst, der Abend, also wo manche Leute zuhause sind oder sich mit Freunden treffen. Also ich will auch nicht jeden Abend einen Termin haben, wenn ich dann denke so, Montag Yoga, Dienstag arbeiten, Mittwoch Yoga, Donnerstag tanzen, so ne Woche möchte ich auch nicht, ich möchte das das Teil ist von meinem Leben, aber nicht so verplant, aber ich mach's auch nicht zuhause. Es gibt ja Leute die das dann auch machen, und ich hab auch meine Matte, aber morgens, ich bin so ein Morgenmuffel, morgens kann ich gar nicht Yoga machen. Also, beim Kurs bei A.S. geht das, weil ich dann aufgestanden bin und Fahrrad gefahren bin, dann bin ich da. Für mich zuhause mach ich nichts, ich bin auch ein Gruppenmensch, also ich mach zuhause, für mich, keinen Sport. Also, auch Joggen, und so, all so dieses Fitness Center, alles was mit mir alleine ist macht mir nicht so viel Spass. Also ich brauch immer Gemeinschaft auch beim Sport.

(I.): (kleines Ausschweifen meinerseits)- das Bewegung früher ja ein ganz natürlicher, täglicher Bestandteil im Leben war, und heutzutage ein Luxusgut ist – und das es ja eigentlich etwas Normales ein sollte, was man ja auch braucht.

(J.): Ja, ich bin auch kein Schreibtischmensch. Es gibt ja viele Leute die am Schreibtisch sitzen.

(I.): Ich bin eigentlich auch kein Schreibtischmensch.

(J.): Ich kann das nicht, ich wird dann ganz nervös, und dann muß ich mich die ganze Zeit bewegen, - also ich muß mich jeden Tage bewegen. Das ist irgendwie so ein natürlicher Drang, wie Du sagst, wahrscheinlich ist es so n Überlebens, das gehört dazu. Man hat ja irgendwie Kraft oder Energien, man muß irgendwo hin damit. Und auch dieses Auspowern, dass man einfach abends müde ist, wenn man den ganzen Tag nur gesessen hat, dann ist man im Kopf müde, aber der Körper ist noch nicht müde. Und ich hab immer auch viel, also ich arbeite auch körperlich, in der Gastronomie, ich brauch das auch das ich mich bewege, und danach müde bin. Also und dann schlaf ich auch besser.

(I.): Also Du bist ja von Deinen Eltern ganz frei aufgewachsen und dass sie dich haben machen lassen, was Du willst.

(J.): Also meinst Du jetzt allgemeine Erziehung, oder religiös?

(I.): Allgemeine Erziehung.

(J.): Ja also ich würd jetzt mal sagen das war ja ein bisschen die Phase, so in den 70ern, so n bisschen antiautoritär und so, aber meine Eltern, also die gehörten in die Zeit, aber ich würd die nicht so beschreiben, weil ich –sie haben uns nämlich nicht so, wir hatten viel Freiheiten, wir mussten halt immer - aber immer mit Verantwortung, also nicht beliebig, wir konnten später nachhause kommen, aber nur mit jemandem zusammen, immer erklären warum, also ich denk ich durfte viel machen, aber nicht beliebig. Also wie ich es bei anderen Leuten sehe, die sich nicht interessieren. Die waren auch nicht so streng, aber sie wollte immer wissen was wir machen, also so mit Vertrauen, also ich würd sagen ich bin schon sehr selbstständig erzogen worden.

(I.): Und als es dann darum ging zu entscheiden, was du machen willst, was Du studieren willst, das war dann so...

A 2 Interview Judith

(J.): Schwierigste Phase meines Lebens, also das, da wollen die mir immer helfen, und mich unterstützen, aber am Ende ist meine Entscheidung - habe sie das akzeptiert. Aber trotzdem machen sie sich als Eltern ja immer Sorgen, und dann wollen sie mir helfen, und dann vielleicht das, und vielleicht das, vielleicht das, aber egal, für was ich mich entschieden hätte, also wenn ich eine Ausbildung gemacht hätte, wenn ich, die hätten alles unterstützt, also die haben nicht gesagt Du musst studieren, Du musst - also das, - obwohl meine beiden Eltern studiert haben. Wenn ich ne Ausbildung gemacht hätte glaube ich hätten die das auch akzeptiert. Also da hätte sie mir nicht vorgeworfen Du hättest doch was Besseres werden können.

(I.): Und bis Du dann zu dem Spanisch und Kunstpädagogik Studium gekommen bist das hat so ein bisschen gedauert.

(J.): Ja, ich hab, ich war ein halbes Jahr in Mexiko, 1997, also in der Oberstufe, als 11. und 12. Klasse, ein halbes Jahr. Und da hab ich dann halt Spanisch lieben gelernt, und dann hab ich den LK gemacht, und dann wusste ich, ich will Spanisch machen und oder unbedingt Kunst und dann wollte ich halt eins von den beiden machen, dann habe ich mir in HH so ne Kunsthochschule angeguckt, dann wollte ich Lateinamerikanistik studieren, ich hab alles ausprobiert, und dann am Ende habe ich mich hier einfach eingeschrieben und dann wollte ich weiter gucken. Das war nicht so diese ganz bewusste Entscheidung, zu sagen ich werde Ärztin, oder ich werde das und das, sondern mal gucken, vielleicht das, oder das und dann habe ich mich eingeschrieben, und auch studiert, und am Anfang fand ich das alles nicht so gut, weil ich schon so gut Spanisch konnte, und ich hab voll viel verlernt, hier, weil viele da am Anfang das gar nicht konnten, und dann bin ich wieder ein halbes Jahr nach Spanien gegangen, hab ich ein Urlaubssemester genommen, hab in so einer Jugendorganisation gearbeitet, vor 2 Jahren, und dann bin ich zurück gekommen, und irgendwie ist das dann so weitergelaufen, irgendwann hatte ich dann meine Zwischenprüfung, und jetzt bin ich fast fertig. Da habe ich letztens noch lange drüber nachgedacht, ich habe mich nicht so richtig dafür entschieden, also das war irgendwie, ich guck mal ich guck mal, und daraus ist dann aber was gewachsen, und mittlerweile sag ich die Entscheidung die ich gemacht hab das war das Richtige. Weil ich hab Spanisch, und ich hab Kunst, und ich hab was mit Pädagogik, also mit Menschen, und auch wenn ich nicht in der Schule arbeite, die Ausbildung ist sehr breit, sehr, und am Ende doch das Richtige für mich. Es kommt auch drauf an was man draus macht – das kennst Du ja auch von der Uni. Man kann da gar nichts draus machen, man kann da ganz viel draus machen. Und, jetzt bin ich fast fertig und das ist ne gute Entscheidung gewesen, das ich das so gemacht hab, und ich kann mir gut vorstellen in ner Schule zu arbeiten, aber auch außerhalb. Im pädagogischen Bereich, oder mit Sprachen.

(I.): Ich glaube, wir haben alles abgehakt. Vielleicht kannst Du noch mal in einem Satz sagen, was Yoga jetzt so für Dich bedeutet, für Dein Leben jetzt. (können auch mehrere sein – so n bisschen zusammenfassend vielleicht)

(J.): Also ich bin sozusagen mehr über andere Leute reingeschlittert, und ich merke das es mir also wirklich erst mal körperlich besser geht, aber auch, dass es doch auch ne spirituelle Ebene hat die ich vielleicht selber nicht sehen wollte, oder mich nicht damit beschäftigt hab, und jetzt hab ich angefangen mich mit so was zu beschäftigen, und jetzt seh ich das auch, und jetzt - weißt du was ich meine?

(I.): Ja. Aber, beschäftigst Du Dich außerhalb von Yoga auch noch damit?

(J.): Ne

A 2 Interview Judith

(I.): So mit Literatur vielleicht

(J.): Aber für mich ist das auch nicht was mit Literatur, sondern was Geistiges, also wie man die Welt sieht, das man bewußter einfach das Leben lebt. Das hat jetzt nichts direkt mit Yoga zu tun. Also das was ich auch gesagt hab, mit dem Körpergefühl, also mehr auf sich zu hören, auf seine eigene Stimme, also körperlich, aber auch, was will ich eigentlich, also vom Studium, Beruf, Beziehung, Leben. Also ich bin einfach auch ein bisschen bewusster, ich setz mich bewusster mit meinem Leben auseinander.

ENDE

A2 Interview Monika

(I.) Du weißt ja worum es geht – um Yoga in unserer Gesellschaft, und warum die Leute Yoga machen. Und ich möchte nun, dass Du mal zurück überlegst - Wie war das, als Du angefangen hast, Yoga, zu machen, bzw. als in dir der Gedanke gereift ist, Yoga, zu machen. Was war da so los in deinem Leben? Erzähl einfach mal...

(M.) Ich hab einfach das erste Mal mich ernsthaft damit beschäftigt weil ne Kollegin von mir die bei mir im Team arbeitet ne Ausbildung als Yogalehrerin gemacht hat und vorhatte ne eigenen, ja ne eigene kleine Gruppe zu machen, und da so n bisschen das Unterrichten zu üben. Und die hatte so n bisschen rumgehört im privaten Bereich und halt auch so unter den Kollegen, wer Lust hätte daran teilzunehmen, und zu dem Zeitpunkt war's bei mir schon so das mir klar war das ich irgendwie wieder was machen wollte, so fest in der Woche, nicht nur so für mich, und von daher hab ich da dann angefangen und ich hab mich, ja dieser Gruppe angeschlossen, und hab dann so in eigentlich einem fast so n bisschen privaten Rahmen mit ihr angefangen. Sie war auch noch ganz am Anfang, hatte zwar diese Ausbildung oder ihre erste Ausbildung abgeschlossen, und hat jetzt halt mit uns als Gruppe so mal angefangen und versucht. Ja, und das war total nett. So ist das losgegangen.

(I.) Und wann war das?

(M.) Ehm, das hab ich auch schon überlegt, das muß vor 3 ½ Jahren ungefähr gewesen sein.

(I.) Und Du sagtest gerade, Du wolltest mal wieder irgendwas machen. Hattest Du vorher schon mal irgendetwas Ähnliches gemacht, in der Art?

(M.) Etwas Ähnliches nicht, aber ich hab immer viel Sport gemacht, und das ist aber während der Zeit wo ich jetzt ja gearbeitet hab und relativ viel auch gearbeitet hab in der Zeit ist das ein bisschen eingeschlafen, und ich hab's so, ja, hm, manchmal über Wochen auch so schleifen lassen, weil es einfach keinen festen Termin gab. Also wenn ich irgendwie für mich alleine dann den inneren Schweinehund überwinden muß, dann war es dann immer ein bisschen schwierig, und ich wollte einfach nen festen Termin wieder in der Woche, wo ich was für mich tue, wo ich dann auch weiß, da sind andere in der Gruppe, oder ich muss dafür irgendwie was bezahlen, wo ich dann irgendwie den inneren Schweinehund eher überwunden kriege. Und außerdem war's eben so dass ich arbeite ziemlich viel am PC und ich hab ziemlich gemerkt wie verspannt ich einfach auch war. So, und ich wollte einfach, weil ich auch gemerkt hab die Beweglichkeit geht so langsam weg, wollte ich irgendwie sehen dass ich was mache wo ich eben, ja, sicher stell dass ich die Beweglichkeit auch erhalte. Und da hab ich mit der Kollegin dann lange drüber geredet, und das schien mir ganz gut das über Yoga zu versuchen.

(I.) Am PC arbeitest Du. Was genau machst Du denn eigentlich?

(M.) Ja eigentlich das ziemliche Extrem, ich bin eigentlich im Sozialamt, und mach aber jetzt schon seit 13 Jahren, fast 14, EDV Administration, also wir betreuen in unserem Team die Software, mit der die Kollegen im Sozialamt die Sozialhilfe berechnen, beschreiben, auszahlen, u.M.w...

(I.) Hast Du ursprünglich dann auch richtig EDV studiert?

(M.) Nein, gar nicht, ich bin letztendlich an der Stelle Seiteneinsteigerin, ich hab ne ganz normale Verwaltungsausbildung an der Hochschule, und hab am Anfang, also Mitte der 80er, auch im Sozialamt als Sachbearbeiterin gearbeitet, also hab ganz normal die Leute am Schreibtisch gehabt, und hab dann aber nen Einstieg gewählt über ein Projekt was damals dann lief, in den 80er angefangen, wo es darum

A2 Interview Monika

ging, PC Einführung im Sozialamt, und bin in das Projekt eingestiegen, und hab da dann eben auch als Teamerin gearbeitet, und hab die Kollegen unterrichtet, also hab denen erzählt wie PC geht sozusagen, und Schulung in der Software gemacht und bin auf die Art und Weise dann in die Administration gekommen. Und, ja, bin da jetzt schon seit fast 14 Jahren. Die Arbeit macht Spaß. So, das Team ist auch sehr nett, so, insgesamt die Umstände im Öffentlichen Dienst sind es nicht so, aber das ist was Anderes (lacht).

(I.) Und dann sagtest Du, zu der Zeit als Du mit Yoga angefangen hast, hattest Du da schon so n bisschen Rückenprobleme, und Du hat einfach gemerkt du wurdest verspannter...

(M.) Ja, also ich hab einfach, war nicht mehr so beweglich, also speziell das Drehen im Bereich Hals und Nacken uns so, das war alles schon ziemlich verhärtet, und ja dadurch dass ich auch ziemlich viel Fahrrad fahre hatte ich eben auch so Probleme das ich, ehm, also mit dem Dehnen in den Beinen, oder so, das hat irgendwie auch nicht mehr vernünftig geklappt, und ich fühlte mich wirklich so n bisschen, ja, unbeweglich, uns steif auch. So und das hat, ja das war mein Ziel das weg zu kriegen mit Yoga und das klappt auch immer ganz gut.

(I.) Seit wann bist Du denn bei A.M. eigentlich?

(M.) Ich glaube jetzt, das war das 3. Weihnachten, also ich bin Ende 2003, also im letzten Quartal 2003 bin ich bei A.M. angefangen. Und hab vorher halt schon 1 ½ Jahre bei der Kollegin gemacht. Die Kollegin hat dann aufgehört, die Gruppe irgendwann mal, weil die hat jetzt noch ne längere Ausbildung angefangen, im Yoga bereich, die sie jetzt gerade abschließt, und ihr wurde das dann zu viel neben der Arbeit, irgendwie, die Kurse noch weiter zu machen, und dann hat sie die Gruppe halt eingestellt und dann habe ich jemanden anders gesucht, und A.M. und meine Kollegin kannten sich halt, aus der Ausbildung heraus, und meine Kollegin hatte dann gesagt, versuch doch mal da, und so bin ich bei A.M. gelandet.

(I.) Ist denn das ähnlich wie vorher?

(M.) Ne, ganz anders, ganz anders, ja ja, also ich musste mich auch ziemlich umstellen, meine Kollegin hat damals viel dieses Vini Yoga gemacht, und bei A.M. ist es ja nach Iyengar doch noch mal was ganz anderes, also wir haben damals bei meiner Kollegin wo ich zuerst war kaum mit Hilfsmitteln gearbeitet, und es war sehr viel weniger auf diese Kraft Sachen die A.M. doch sehr macht ausgerichtet. Also am Anfang fand ich's auch ein bisschen, also ich musste mich umstellen bei A.M., ich hatte eigentlich mit was anderem ein bisschen gerechnet, ist mir auch die ersten, ja, 2, 3 Monate gar nicht so leicht gefallen, hab mir auch ein paar Mal überlegt ob ich das so weitermachen will, aber mittlerweile ist es sogar, finde ich, die bessere Variante. Also ich merke das es mir körperlich noch besser tut wenn ich das so mache wie A.M. das da praktiziert.

(I.) Wie genau war das denn mit dem Vini Yoga, ich kenn jetzt Vini Yoga so n bisschen, aber selbst gemacht hab ich's auch noch nie.

(M.) Ich fand es ein bisschen sanfter. Ja, vielleicht nicht, das klingt jetzt doof, nicht so sportlich irgendwie, also bei A.M. find ich ist es manchmal dann schon so dass wenn man ja vielleicht so nicht ganz so den Drang dazu hat sich so körperlich anzustrengen, dass es dann vielleicht einen auch ein bisschen nervt, weil es ja schon irgendwie so n bisschen ans Eingemachte geht. Das hab ich bei dem Vini

A2 Interview Monika

Yoga nicht so empfunden. Also das war wirklich sehr behutsam, sehr vorsichtig, und, also vorsichtig ist es bei A.M. auch, das ist falsch, ...

(I.) Mehr, mehr Meditation?

(M.) Ja, es war also, viel, wir haben sehr viel nach gespürt, einfach, also viel nach den Übungen Ruhephasen gehabt, - ja, das war so der größte Unterschied, glaub ich, und viel eben mehr – also wir haben auch, was weiss ich, mit Lauten gearbeitet, und so solche Sachen.

(I.) „Ohm“

(M.) Ja, diese Ohm-Geschichten und so, die wir bei A.M. nicht so machen. Ja, von daher war das schon ein Unterschied.

(I.) Und, hat Dir das von Anfang an gut getan? Oder war das überhaupt allgemein erst mal ganz was anderes, was Du vorher so noch nie gekannt hattest, also auch das Vini Yoga?

(M.) Also zum Teil findet man Übungen ja immer wieder, also dass ich ja auch viel Sport gemacht hab, und auch ganz unterschiedliche Sachen immer gemacht hab, gibt es immer so Dehnübungen, und, ja, ich hab zum Teil eben auch Rückenschule gemacht, im Sportstudio, es gibt immer Übungen die sich wiederholen. Von daher kannte ich einen Teil der Übungen schon, was ich sehr, also weiss ich noch am Anfang, sehr genossen habe war dass ich nach so ner Stunde immer das Gefühl hatte, einmal komplett durchgearbeitet zu sein. Also einmal so von oben bis unten, alles locker und warm zu sein. Also ich bin eigentlich so n ziemlicher Frostküttel, und hab immer leicht zu tun gehabt so mit kalten Händen und Füßen, uns so, nach so Yogastunden hatte ich immer das Gefühl „wunderbar, jetzt ist alles warm“, alles ist einmal so locker und jetzt geht's Dir gut so. Und das war halt so ne Erfahrung die kannte ich auch aus dem Sport her, aber dann natürlich in dem Du viel viel mehr an Energie da herein gesteckt hast, weil Du, was weiss ich, viel gelaufen bist, also ich hab' viel Basketball gespielt früher, und für mich war das so ne Erfahrung, doch mit relativ ruhigen, vorsichtigen Bewegungen so ein Ergebnis hin zu kriegen, das fand ich irgendwie spannend.

(I.) Was meinst Du woran das denn liegt? Also wenn Du so für Dich überlegst. – Warum man mit so wenig so viel hinkriegt?

(M.) Bei mir war's so dass ich immer gedacht hab' - Yoga ist für mich ne Geschichte wo ich mich sehr auf mich selbst konzentriere, und das was wir ja auch bei A.M. praktizieren, dieses erst mal auf sich selbst konzentrieren, diese Außeneinflüsse erst mal abschalten, und ich glaube dass das sehr dazu beiträgt. Also wenn man normal Sport macht, dann konzentriert man sich auch noch auf ganz andere Sachen, also dann rauscht es im Kopf weiter, was man den Tag über gemacht hat oder, ja, beim Mannschaftsspiel oder so konzentriert man sich natürlich auch auf andere Sachen, oder wenn man im Sportstudio etwas macht dann hat man halt den Trainer da vorne der Kommandos gibt und man hat Musik dabei, und so, also die Außeneinflüsse sind da andere, und beim Yoga ist es für mich so, dass ich wirklich versuche, dann mich auf mich zu konzentrieren, und endlich mal wahrzunehmen, hier bin ich, und da ist mein Körper und jetzt mach ich mit dem Folgendes. Und das finde ich ist bei normalen, ist bei anderen Sportarten bei mir nicht so.

(I.) Hattest Du das also beim ersten Mal so beim Yoga so gelernt?

A2 Interview Monika

(M.) Ja. Das war auch ne ganz spannende Erfahrung fand ich, und es war auch in der Zeit ganz gut, weil ich bin, speziell wenn ich dienstlich so angespannt bin, jemand der schlecht abschalten kann, der auch vieles dann mit nachhause nimmt, und ich hab dann ganz speziell in der Anfangsphase Yoga auch jeden Tag gemacht, und wirklich so, dass ich nachhause gekommen bin und gesagt habe, so, und jetzt ne halbe Stunde erst mal Kopfe leer machen, so, und dieses Kopf leer machen, das fand ich irgendwie – ja für mich ne ganz tolle Erfahrung.

(I.) Dann hat Yoga mehr als nur einen Körper – gesundheitlichen Effekt...

(M.) Auf jeden Fall. Also, damit hatte ich auch nicht gerechnet am Anfang. Das war auch ziemlich überraschend, also ich hab's halt wirklich angefangen um zu sagen, okay, n bisschen beweglicher wieder werden und so, aber es hat mir auch an der Stelle gut getan, Tempo raus zunehmen und abzuschalten. Also das war noch mal so ganz wichtig.

(I.) Und eine ganz neue Erfahrung. Wie bist Du denn so groß geworden? Immer so durch ziehen was man so macht, und einfach so, wie sagt man, mit dem Kopf durch die Wand...

(M.) **Ziel gerichtet, sehr leistungsorientiert aufgewachsen, immer mit klaren Vorgaben vom Elternhaus, also Einschulung bedeutete Silke macht Abi, und, so, also schon sehr leistungsorientiert aufgewachsen, und immer, ja, was angefangen wird, wird auch zu Ende gebracht, und, ja, einfach, also ich mach jetzt auch gerade die Erfahrung, in den letzten Jahren, ich habe das auch kaum gemerkt, meine eigenen Grenzen überhaupt zu spüren, sondern neige leicht dazu über meine eigenen Grenzen dann auch hinweg zu trampeln, so, ne, und ja einfach Kraft mäßig mir auch zu viel zu zumuten, und da ändert sich schon so im Laufe der Zeit jetzt was, dass ich eben auch merke, ja jetzt bist Du eigentlich kaputt, und jetzt entspann mal, also ich merk dann auch, das ist auch so ne Erfahrung aus dem Yoga, dass ich normalerweise dazu neige sehr verkrampft zu sein, und sehr verspannt, so, und mittlerweile aber diese Wahrnehmung hinkriege, ey Moment mal, nun lass hier mal locker, also diesen Gegensatz zwischen Anspannung und locker Lassen also sehr viel stärker als früher auch so im Kopf habe, und dann auch so n bisschen gegensteuern kann. Das ist ganz schön.**

(I.) Das geht mir auch so. (dass ich mich ertappe, bei Stress, bei Panik erst mal kurz durch atmen und inne halten...) Das ist echt interessant, was da so frei gesetzt wird. – Im Yoga bei A.M. wird ja auch oft betont, dass man nicht über seine Grenzen gehen soll, dass man nicht so wettstreitig ist, dass man sich so akzeptiert wie man ist, wie wir es in der Anfangssituation immer so machen, sich zurück nehmen, und gucken, aber nicht bewerten, und das ist ja eigentlich auch was ganz anderes, als wie man hier so aufwächst, also was Du gerade geschildert hast, das ist ja – bei mir war es ja ähnlich so, - bei vielen so, so in unserer Gesellschaft. Wie empfindest Du so diese Yoga Philosophie?

(M.) **Wird mir immer wichtiger, hab ich gerade eben im letzten Jahr für mich auch sehr einschneidende Erlebnisse mit gehabt, weil speziell dieses nicht Bewerten, sondern einfach zu akzeptieren, und zu tolerieren wie jemand ist, das ist mir mittlerweile eine der wichtigsten Charaktereigenschaften überhaupt, und speziell letztes Jahr hatten wir eben so ne Erfahrung das wir im Urlaub waren mit Freunden, wo ich ständig das Gefühl hatte, die bewerten das wie wir sind, so. Also wir waren an bestimmten Stellen anders, und das finde ich auch gar nicht schlimm dann anders zu sein, aber was ich dann nicht abkann ist wenn dann so getan wird als sei das falsch, dieses Anders sein. So das mir in diesem Urlaub sehr bewusst geworden, und mir ist dann auch bewusst geworden, dass ein, dass unser bester Freund eigentlich, mit dem wir da leider nicht im**

A2 Interview Monika

Urlaub waren, dass der genau diese Eigenschaft eben hat. Also dass wir 100 % ig klar kommen weil der eben genau so ist, ne? Der nimmt das so zur Kenntnis, an bestimmten Stellen findet er das bestimmt irgendwie merkwürdig, das wir da anders sind, oder sagt, ja gut, ihr seid da eben anders als ich das machen würde, aber er bewertet das nicht. Also er ist da einfach so dass er das zur Kenntnis nimmt und sagt, ja, dann macht ihr das man so, ich mach das anders. Und da hab ich dann gemerkt wie wichtig mir das eigentlich auch ist. So, und das find ich mittlerweile eine der wichtigsten Charaktereigenschaften überhaupt.

(I.) Und das hast Du im Yoga auch kennen gelernt, so etwas bewusst wahr zu nehmen im täglichen Leben.

(M.) Ja, klar also, ich denke mal da im Laufe der Zeit, da führt halt dieses, diese Philosophie die man dann da vorgelebt kriegt, oder über das was man über die Körperübungen da eben in diesem Zusammenhang auch lernt auch dazu dass sich die Einstellung an der Stelle ändert, glaub ich. Ob man das immer so bewusst mit Yoga in Verbindung bringt weiss ich gar nicht, glaub ich bei mir manchmal nicht so, aber es ist einfach da, und ich merke dass ich mich im Laufe der Zeit an der Stelle einfach ändere.

(I.) Und hast Du ein paar Beispiele, diese, aus dem Urlaub, oder wenn's jetzt super privat ist brauchst Du das natürlich jetzt nicht zu erzählen, aber wenn Du willst, um es ein bisschen zu veranschaulichen.

(M.) Ja, ich sag mal ein so n Beispiel was ich besonders lächerlich fand. Also wir warn ja in Afrika unterwegs, am Kilimandjaro, eine Woche, ja, und danach also auf Fotosafari, und wir waren immer in so Lodges während der Safari, und unsere Freunde haben dann – ja das war total witzig: Also die haben – er hat sie immer total bedient, also es gab da Büffet, morgens, und abends halt, und dann hat er ihr immer alles Essen gebracht. Also sie ist gar nicht selbst zum Büffet gegangen. Und mein Mann und ich haben das so zur Kenntnis genommen, und gleichzeitig kam aber bei denen immer diese Nachfrage, „ja macht Stefan das für Dich etwa nicht“? So, also dieses, ja das gehört sich aber eigentlich so, so also dies, so und das war ein Beispiel dafür, so ist das im Urlaub halt häufiger gelaufen, und, ja das war was, was mich einfach gestört hat, wo ich dann einfach auch gesagt hab, dass ist was, was ich nicht will, was ich vorher auch anders eingeschätzt hatte, bei den beiden, und, ja, was irgendwie nicht gerade dazu beigetragen hat, dass es entspannt ablief.

(I.) Aber es war so ne Sache wo man für sich selbst merkt, dass ist okay, wenn sie anders sind, aber wieso kann das jetzt nicht auch umgekehrt so sein?

(M.) Genau.

(I.) Und bezogen auf das Yoga und was wir bei A.M. lernen, dass man akzeptiert und nicht bewertet, - das ist eigentlich ja ein Wert, oder eine Lebens...

(M.) **Ja das ist ne Lebenseinstellung denk ich, also für mich ist es mittlerweile fast ne Charaktereigenschaft, weil ich glaube, dass viele Leute das gar nicht ändern können, oder auch gar nicht bewusst anwenden, sondern dass es irgendwie in denen drin ist, ob sie so miteinander umgehen oder nicht. Ich glaub schon dass man das lernen könnte aber ich glaube, dass viele Leute halt das ganz unbewusst machen, dieses werten oder nicht werten.**

(I.) Weil man halt so schnell durchs Leben geht, und nie mal inner hält. Und, bist Du religiös aufgewachsen? Oder mit der Kirche?

A2 Interview Monika

(M.) Spannende Frage. – Also ich bin getauft und ich bin konfirmiert, ich hab auch als Jugendliche relativ viel in der Kirchengemeinde gemacht, in der evangelischen Kirschengemeinde, wobei ich nicht sagen kann das mein zuhause sehr religiös war, in dem Sinne das meine Eltern sehr aktiv in der Gemeinde gewesen wären oder das dauernd gebetet wurde oder so was in der Art, sondern – klar haben sie uns aber natürlich christliche Werte mitgegeben, das auf jeden Fall. So, also das, die klassischen, also da sind wir schon so erzogen. Als Jugendliche habe ich in der Kirche deshalb viel gemacht, weil ich ne Freundin hatte, deren Mutter ne zeitlang auch gleichzeitig meine Klassenlehrerin war, die ich sehr mochte, und die war sehr in der Kirche engagiert. So, und unsere Kirsche hatte ne unheimlich nette fand ich Jugendgruppe, die einfach viel gemacht haben, was gar nicht in erster Linie mit Glauben zutun hatte, sondern die einfach viel zusammen unternommen haben, also die viel gebastelt haben, viel Musik gemacht haben, also da hab ich mich immer wohl gefühlt, von daher war das auch für mich ganz schön, einfach auch als Jugendliche so n Punkt zu haben, wo ich hingehen konnte. Ich hab auch viel Musik gemacht, halt in der Zeit, und hab dann halt entsprechend auch in Musikgruppen mitgespielt und so, ne, also von daher ergab sich dann so n Zusammenhang. Ich hab dann – ja, bin dann irgendwann aus der Kirche ausgetreten, und es hat auch so n bisschen nen Bruch gegeben bei mir, weil, also meine Mutter war schwer krank und ist dann verstorben, und das was Kirche für mich eigentlich hätte leisten müssen in der Zeit haben sie nicht geleistet. Also für mich wäre es so gewesen, dass Gemeindeschwestern, Pastor, wie auch immer, hätten Hilfe organisieren müssen, und das hat überhaupt nicht funktioniert. Also da kam dann immer mal so n Besuch wo man dann irgendwie Kaffe kochen musste und dann wurde geschnackt aber das war's dann auch. Also das rein praktische christliche Tun fehlte mir an der Stelle.

(I.) Hilfe jetzt für Deine Mutter ...?

(M.) Für uns als Familie insgesamt. Und das hat mir überhaupt nicht gefallen, und dann kam so was ganz Materielles noch dazu, ich fand das völlig unangemessen diese Kirchensteuer von meinem kleinen Ausbildungsgehalt abzuziehen. Also da hatte ich es auch nicht so mit, aber das war nicht so der Vordergrund – ja der vorrangige Grund. Ich konnte mich so mit diesem ganzen Gemeindeleben und was da ablief dann überhaupt nicht mehr identifizieren. Und dann kam halt dieser Schritt zu sagen, komplett raus da.

(I.) Und mittlerweile ...

(M.) (seufzt) n ganz andern – ja. Also ich glaub ich bin gerade in ner Phase das neu zu sortieren. Guck mir einfach vieles an. Also, ja beschäftige mich zwischendurch eben so n bisschen mit Buddhismus und solchen Geschichten. Aber nicht sehr intensiv jetzt. Dazu reicht meine Zeit gar nicht – und so stark ist das Interesse dann auch nicht. Aber ich hab schon nen andern Blick darauf als früher und versuch so n bisschen mir einfach so klar zu machen was haben die einzelnen Religionen so für Vor- und Nachteile. Aber, wie gesagt, nicht sehr intensiv.

(I.) Also dieses „Nicht-Werten“ zum Beispiel, was man halt beim Yoga lernt, ist ja eigentlich auch ein christlicher Wert – wenn man so drüber nachdenkt, also – bibelfest bin ich jetzt auch nicht – ich bin zwar katholisch aufgewachsen, aber nicht aktiv in der Kirche...

(M.) Wenn Du aus dem Münsterland kommst dann soll das wohl katholisch sein. (lacht)

(I.) Genau – ich bin aber noch in der Kirche, bin eigentlich gar nicht aktiv, aber mittlerweile bin ich glaub ich auch in so ner Phase wo ich mich echt umgucke auch, was ... Christentum, Buddhismus, - mit Islam

A2 Interview Monika

beschäftige ich mich jetzt nicht so viel, aber – letztens hat mir noch mal jemand gesagt, dass ja eigentlich ein richtiger christlicher Wert dieses Nicht-Werten sei, und zu verzeihen. Aber Dir fehlte von der Kirche aus diese Hilfestellung – wie hättest Du Dir das denn vorgestellt?

(M.) Na ja, dazu muß man natürlich wissen was die Geschichte dazu war. Meine Mutter war krebskrank, in relativ jungen Jahren, mit Ende 30, und hat dann 5 Jahre lang gelitten, sozusagen, und ist ziemlich elend daran zu Grunde gegangen, und wir Kinder waren halt noch relativ klein, also ich war 15 als sie krank wurde, meine Schwester 9, und mein Vater voll berufstätig, und speziell in dieser Endphase, als meine Mutter eben sehr pflegebedürftig auch war, hätte ich mir vorstellen können, dass da die Gemeinde sehr viel stärker einfach die Familie ganz praktisch unterstützt. Ich hätte mir von der Gemeindeschwester, die meine Mutter auch privat kannte, wirklich gewünscht, dass sie irgendwas organisiert im Sinne von Hilfe im Haushalt, oder irgendwie so was. Also es war schon ne mega anstrengende Zeit für uns alle. Wir Kinder konnten das nicht wirklich, mein Vater war glaub ich auch ziemlich hilflos einfach in der Situation, ziemlich überfordert, und, ja da war meine Erwartungshaltung ganz klar ne andere. So im nach hinein. Ich konnte das zu dem Zeitpunkt, konnte ich das nicht so artikulieren, sonst hätte ich's denen wahrscheinlich auch gesagt, Aber so im nach hinein ist mir das klar geworden, dass ich da irgendwie einfach ne ganz andere Erwartung an Gemeinde dann habe. Ganz praktisch. Also für mich hat Kirche da nichts mit diesem, ja wir gehen dann mal in den Gottesdienst, oder so was, sondern es hat auch etwas mit christlichem Tun zu tun, mit ganz praktischem Handeln, zu helfen. So, und Hilfe kann unterschiedlich aussehen, klar, kann einmal ein durch reden, aber Hilfe muß auch teilweise ganz praktisch sein, wenn man das sieht, und was für Schwierigkeiten da irgendwo sind, und das ist eben überhaupt nicht gelaufen, und hat mich im nach hinein ziemlich geärgert.

(I.) Hast Du das denn konkret anders auch schon mal erfahren, also nicht durch die Kirche, sondern durch Freunde, durch – also nicht durch so ne Institution, sondern...

(M.) Na ja, gut, ich selbst bin natürlich in nem anderen Bereich und kann ganz anders helfen mittlerweile, also durch die Art und Weise oder die, meinen beruflichen Werdegang jetzt bin ich in der Lage in solchen Situationen ganz anders zu helfen, wenn ich so was sehe, krieg ich auch Hilfe organisiert. So, und für mich würde das dazu gehören, zu solchen kirchlichen Funktionsträgern, die müssen das eigentlich können. Ja – haben sie aber nicht.

(I.) Ja, da versagt die Kirche des Öfteren.

(M.) Ja, das ist eben auch so, das ist nen Apparat, denk ich mal, gut ich muß nun irgendwie nicht - sitz da im Glashaus weil ich im öffentlichen Dienst bin, denk ich mal, dem wirft man ja auch oft vor, dass er irgendwie so apparat-haft reagiert und nicht richtig funktioniert. Aber das ist eben ne Kritik von mir, dass ich sage, Kirche stellt sich immer so dar als, ja als Hilfsorganisation sozusagen, und an den Stellen wo sie's dann tun müssen, da funktioniert das nicht. Und das finde ich schon schwierig.

(I.) Und wenn wir jetzt wieder zum Yoga zurückkommen, kannst Du das was Dir am Yoga wichtig ist so in Bezug zu den christlichen Werten die Dir mit auf den Weg gegeben sind stellen?

(M.) Schwierig. Mal überlegen. Ja A.M. hat mal im Rahmen des Yoga irgendwann gesagt, dass es eben wichtig ist, ja diese Demut zu praktizieren so, also einfach irgendwie ja sich nicht selbst immer so in den Vordergrund zu stellen und zum Beispiel auch annehmen zu können, das andere einem etwas Gutes tun, dass man sich dafür bedankt, für solche Sachen. Und, also was ich zum Beispiel für eine unheimlich schöne Übung finde ist im Yoga diese Niederwerfung, das ist für mich so ne Übung, wo ich sage, ja, das

A2 Interview Monika

ist für mich praktizierte Demut, letztendlich, und sich einfach mal nicht so wichtig nehmen, sondern sich eben an der Stelle mal zurück stellen, und ganz klassisch demütig auch verhalten. **Und was Yoga für mich auch bringt, ist ja mich einfach zurückzunehmen in meinem Tempo was ich normalerweise habe, also Tempo rausnehmen nenn ich das immer, und dadurch aber, durch dieses Langsame dann zu versuchen, ja anders wahr zu nehmen, so auch wahrzunehmen wenn – ich mach's mal an nem ganz praktischen Beispiel: wenn jemand so ist wie ich das normalerweise bin, also relativ temperamentvoll, und relativ viel sabbelt, dann passiert es häufig, dass man halt über andere Leute so weg trampelt, so, und die nicht zu Wort kommen lässt, oder gar nicht merkt, wie deren Befindlichkeit gerade ist, weil man selber so schnell ist dass man das gar nicht mehr registriert. Und was ich halt versuche, ist eben wie gesagt dieses Tempo ein bisschen raus zu nehmen, und dadurch irgendwie nen andern Blick für die Leute zu kriegen, und eben nicht ständig selbst den Ton anzugeben, wozu ich dann immer sehr leicht neige, und wirklich auch mal andere zu Wort kommen lassen, und wahrzunehmen. So, und dabei hilft mir Yoga, also dieses einfach langsamer werden, und zurück kommen, und es ist häufig so wenn ich alleine für mich Yoga mache, dass ich mir dann immer sage bei den Übungen, Du musst es jetzt nicht schnell tun, sondern Du musst, Du kannst es langsam machen. So, also einfach, klar, wenn mir danach ist kann ich's auch schnell tun, aber diese Alternative überhaupt zu haben, zu sagen, langsam geht auch, und tu es jetzt einfach mal langsam, und das führt dann ein bisschen dazu eben ruhiger zu werden, und ja ich hoffe, dass mir dadurch im Laufe der Zeit gelingt, ja so'n bisschen andere Leute mal eher zu Wort kommen zu lassen, und anders wahr zu nehmen. So'n bisschen klappt das, mal mehr und mal weniger.**

(I.) Macht es sich denn bemerkbar zum Beispiel bei Deinem Beruf?

(M.) Ja, ganz deutlich. Ich bin eben jemand der, ja dazu neigt, sehr spontan und sehr schnell zu reagieren, - ja, so bin ich einfach, und ich glaube das einige bestimmt Probleme damit haben, also dass ich so bin, und ich merke jetzt dass es mir eigentlich ganz gut tut, das mal nicht zu sein, sondern mich n bisschen zurück zu nehmen. Und das sind eigentlich ganz schöne Erfahrungen die ich damit mache, auch im Beruflichen. Das ist ganz schön.

(I.) Was sind das für Erfahrungen, genau?

(M.) Das ich – wenn ich nicht meine Ideen immer sofort heraus plaudere, dass dann auch mal Sachen von anderen kommen, Sachen auf die wir vielleicht sonst nicht gekommen wären, im Team, oder so. Das ist ganz schön.

(I.) Und sonst, so im privaten Leben, hast Du da auch das Gefühl dass Yoga Deine Beziehung mit Deinem Lebenspartner oder mit Freunden beeinflusst?

(M.) Ne, ich versuche das natürlich auch so im Privaten umzusetzen, also ein bisschen ruhiger zu werden. Ja, ich glaube auch das mir das ein bisschen gelingt, aber die wichtigeren und eindeutigeren Erfahrungen sind im Dienst muß ich sagen.

(I.) Also einerseits ist es ne körperliche Entlastung durch die ganze Computerarbeit, und andererseits auch ne mentale, geistige Entlastung. Dieses loslassen, oder frei-lassen, und Tempo rausnehmen. Machen denn noch andere Freunde von Dir oder Dein Mann Yoga?

(M.) Ne, mein Mann nicht, dass ist nun einer der, erstens, ne er ist auch nicht unsportlich, ach nein, anders, er mag sich nicht gerne bewegen, er ist irgendwie so n Bewegungsmuffel, wenn er sich bewegt,

A2 Interview Monika

dann immer ein bisschen abgehoben. Also, Bergsteigen und Free-Climbing ist sein Ding, oder Rally fahren oder Golf spielen, also er ist wenn dann immer so n bisschen anders als andere. Mit Yoga hat er's irgendwie nicht so, wobei er prädestiniert wäre, weil er sehr beweglich ist. Also er ist viel gelenkiger als ich, aber da ist er nicht gut ranzukriegen. Ja und ansonsten ist es eben so dass meine direkte Kollegin die bei mir im Team ist eben sehr viel Yoga macht, sehr viel Erfahrung hat, eben auch diverse Ausbildungen auch schon hinter sich hat, jetzt gerade wieder einen Abschluß macht, und ich von daher mit ihr sehr viel eigentlich oder öfter über das Thema rede und wir auch so unsere Erfahrungen austauschen, so, und dann natürlich Heike bei uns aus dem Kurs ist ja ne Kollegin von mir, also wir haben direkt zusammen gearbeitet, waren also in einer Abteilung ne zeitlang, und Heike ist über mich zu A.M. gekommen, weil sie halt auch irgendwann sagte, oh ich müsste eigentlich irgendwie mal was tun und so, die war halt zu dem Zeitpunkt auch sehr gestresst, sehr angespannt dienstlich, wo ich dann einfach gesagt hab, Du, also mir tut es gut, du kannst ja einfach mal versuchen, so und seit dem ist sie halt auch bei A.M.. Das find ich auch ganz schön.

(kleine Überlegpause von mir)

(I.) Vielleicht frag ich noch mal so n bisschen zu der Philosophie, also dieser Non-Dualismus, also dass nicht alles schwarz und weiss ist, sondern dass eben alles eins ist und zusammenhängt. Im Yoga wird das ja auch so n bisschen weitergegeben, dieses nicht werten, und alles mal erst in Ruhe angucken, ehe man sich sofort darauf hinaufstürzt und eine Partei ergreift. Wie integrierst Du das in Dein Leben, bzw. tust Du das überhaupt? Das klingt jetzt sehr abstrakt und konkret zugleich, diese Frage.

(M.) Ja, also übernehm ich schon, wobei ich schwierig finde, das umzusetzen, weil man ganz anders aufgewachsen ist. Also man kriegt ne Wahrnehmung dafür, finde ich, aber ob es mir immer so gelingt das umzusetzen, bin ich mir nicht sicher. Aber ich versuch es schon, also was mir eben sehr bewusst geworden ist in der letzten Zeit, ist das ich wirklich dazu neige, aufgrund meiner Erziehung, sehr radikal immer zu sagen, so ist das, so, und mir dann aber jetzt bewusst wird, und ich sage „Moment mal, so radikal muss man das an der Stelle gar nicht sehen“, also, wie Du jetzt sagst, dieses schwarz oder weiss, das hat irgendwie immer zwei Aspekte. Und momentan ist es einfach so, dass ich ein bisschen daran arbeite, dass tue ich in den letzten Monaten schon, das erst mal überhaupt wahrzunehmen, an welchen Stellen ich dazu neige, und, ja, mit der Hoffnung das ich das irgendwann mal hinkriege das ich das abstelle.

(I.) Und das Interessante ist ja echt, dass das so ein Nebeneffekt ist von Yoga. Denn Du sagtest eben mal dass Du die ganzen anderen Erfahrungen sehr überraschend aufgetreten sind, die dann plötzlich aktiviert wurden.

(M.) Ja, mein Herangehen an Yoga war ein ganz Körperbezogenes, sozusagen, ich will Beweglichkeit oder so, dieser ganze andere Kram, der dazu gehört, der war mir auch gar nicht so klar, dass er zum Yoga dazu gehört, also ich glaube wenn man hier von Yoga redet dann wird das Gerohe der Leute wirklich diese verrenkten Menschen vor sich sehen, und sagen, oh man ja, alles irgendwie gelenkige Leute die das trainiert haben. Ich glaube so dass dieser andere Aspekt des Yoga hier kaum wahrgenommen wird, also jedenfalls war das bei mir vorher überhaupt nicht

(I.) Bei Dir war das ja auch so - Also Gymnastik etc...

(M.) - genau, also so'n bisschen diese Vorstellung, ja halt Gymnastik, aber was anderes hab ich damit nicht verbunden vorher.

A2 Interview Monika

(I.) Dann war also dieser Prozess wie Du dahin gekommen bist eigentlich ja mehr oder weniger die Suche nach körperlichem Wohlbefinden aufgrund von Verspannungen durch den Beruf, und dann kam aber noch mehr da hin zu. Wie oft übst Du denn Yoga? Du hast einmal in der Woche den Kurs bei A.M..

(M.) Ich hab einmal in der Woche den Kurs bei A.M., und dass was ich zusätzlich dazu mache ist sehr unterschiedlich, das variiert sehr stark. Also, wie gesagt ne zeitlang habe ich wirklich jeden Tag was gemacht. Auch von der Dauer her variiert das ganz unterschiedlich, also es gibt manchmal wirklich das ich 10 Minuten was tue, dann aber bis zu anderthalb Stunden lang, so, das ist von daher ganz unterschiedlich, so und dann gibt's eben auch Phasen, ich hab ja jetzt relativ viel letztes Jahr weil wir uns auf den Kilimandjaro vorbereitet haben, haben wir relativ viel Sport gemacht, und ich dann danach immer zum Dehnen irgendwie Yoga Sachen gemacht, und nach dem Urlaub hab ich erst mal gar nichts mehr getan. Also das war einfach zu viel vorher gewesen, hat unheimlich Zeit gekostet, also ich hab dann einfach auch gemerkt, dass ich irgendwie mal wieder anderweitig Zeit brauche, und von daher hab ich, na ich sag mal jetzt so, im November, Dezember, kaum was gemacht, also außer die Male wo ich dann bei A.M. war, und merk aber jetzt, oder vielmehr hab zum Jahresende dann gemerkt, - irgendwie ist das schon alles nicht mehr gut, Du musst jetzt mal was tun, und hab jetzt auch wieder angefangen, zuhause was zu machen. Und dann ist es mal so, ich sag mal dass ich zuhause im Schnitt würd ich sagen 2 mal die Woche noch was tue.

(I.) Ah, das ist ja auch nicht schlecht.

(M.) Wobei was ich schon habe, sind so feste Rituale, also ich mach relativ viel Mudras mit den Händen, so, die mach ich eigentlich jeden Tag irgendwie ein bisschen, aber dass ist halt nicht, dass ist dann mal 10 Minuten irgendwo, aber recht nicht wirklich aus eigentlich, wenn ich ehrlich bin.

(I.) Habt ihr bei dem ersten Yogakurs, wo Du warst, auch viel Mudras gemacht?

(M.) Ne, wir haben relative viele, ich hab zwei Bildungsurlaube an der Volkshochschule mittlerweile gemacht, bei der Barbara Rohr, und bei der haben wir relativ viel gemacht, und ich hab...

(I.) Bildungsurlaube zum Yoga?

(M.) Ja, und ich hab halt, ja mittlerweile auch 2-3 Bücher, wo ich dann ab und zu drin blättere, und, ja, hab da wir noch ein paar Anregungen raus geholt.

(I.) Könntest Du Dir vorstellen, Yoga weiter zu machen, richtig langfristig, also...

(M.) Ja. Auf jeden fall. Also ich würde es nicht aufhören wollen, momentan, also weil ich einfach merke, dass es mir in jeder Hinsicht gut tut. Also dass ich auch merke, wenn's mir ganz bescheiden geht, dienstlich war das letzte Jahr ziemlich schwierig für mich, dann ist es richtig, ja ein Ausgleich klingt so platt, aber das ist es eigentlich, also es ist eine wirkliche Wohltat dann, weil ich, wie gesagt bei mir es eben auch dazu führt dass ich diesen Kopf ein bisschen frei kriege und das nicht so mit nach hause nehmen, sondern einfach dann diesen Dienst abgestellt krieg im Kopf. Von daher kann ich mir gar nicht vorstellen das ganz aufzuhören.

(I.) Und, Du hast ne Schwester, richtig?

A2 Interview Monika

(M.) Ja.

(I.) Und Dein Vater, lebt der auch noch?

(M.) Ja.

(I.) Was sagen die dazu, zu Deinem Yoga? Interessiert die das?

(M.) Also zu meinem Vater habe ich keinen Kontakt. Mein Schwesterchen ist sehr mit sich selbst und ihrer Familie beschäftigt. Ne – nicht wirklich. Nein, die beschäftigen sich nicht wirklich damit. Ne.

(I.) Aber sie machen auch keine Bemerkungen, d.h. es stört sie auch nicht, dass Du Yoga machst.

(M.) ne, ne. Siehst Du eine Erfahrung muss ich noch ausplaudern, weil, **was ich ganz schön fand, war dass ich im zarten Alter von 41 Jahren es gelernt habe, auf dem Kopf zu stehen. Das fand ich deshalb irgendwie so toll, weil ich halt schon immer so n langer Lulatsch war, und relativ ungelenkig. Zwar sportlich aber ungelenkig dabei. Also ich konnte immer, was weiss ich, laufen, lang schwimmen, Basketball spielen, das ist alles nicht mein Problem, aber wenn es darum geht, sehr beherrscht etwas zu machen, also sehr kontrolliert irgendwelche Übungen zu machen, das hat mir nie irgendwie jemand vernünftig beigebracht. Und das war für mich ne total tolle Erfahrung, dass A.M. das hingekriegt hat, mich auf dem Kopf stehen zu lassen. Also das fand ich irgendwie echt Klasse, ich kann das alleine mittlerweile, ich arbeite daran nicht mehr an der Wand zu stehen, und, ja ich fand es deshalb so schön, weil ich gedacht hab, meine Fresse, also, gut, ich werd ja jetzt 43, aber ich war 41 als ich das gelernt hab, und dann hab ich so gedacht, bohr, jetzt bist Du schon so alt, und kannst so was trotzdem noch lernen. Also das fand ich ganz schön so. So das war so n echtes Aha-Erlebnis noch mal. Also etwas, was früher für mich undenkbar gewesen wäre. Weil speziell so Turnen und zu solchen Sachen da hab ich mich immer völlig paddelig bei angestellt und so ne, und das hat mir dann noch mal gezeigt, je nachdem wie man dann eben auch rangeführt wird an solche Sachen und mit, also ich finde das A.M. das wirklich klasse macht, das einem dann auch Sachen gelingen, die man für völlig unmöglich gehalten hat.**

(I.) Stimmt. Und das kann man dann wieder auch auf ganz andere Sachen übertragen. Also es gibt einem ja ein gutes Gefühl zu lernen, dass man Sachen auch ganz anders machen kann und sie dann gelingen.

(M.) **Ja, sich zu trauen. Kopfstand speziell hat für mich viel mit Vertrauen auch zu tun, so Mut fassen, und dann eben zu sehen, etwas was ich früher für völlig unmöglich gehalten hatte geht dann auf einmal doch. Also dass so zu übertragen, zu sagen, Komm, wenn Du jetzt irgendetwas nicht kannst, oder nicht verstehst oder wie auch immer, dann muß das nicht endgültig sein, sondern du kannst dich noch mal dran versuchen, und wenn Du es anders angehst, dann kriegst Du es vielleicht auch hin. So – das war es dann so n bisschen.**

(I.) Das ist ja dann auch wieder so dieses nicht nur entweder schwarz oder weiss, - Graustufen, alles durcheinander.

(M.) Genau. Das fand ich noch mal ganz schön.

(I.) Mal gucken, ob ich ne Abschlussfrage habe. Kannst Du vielleicht zusammenfassen, was für eine Rolle Yoga in Deinem Leben spielt? Was für einen Stellenwert hat Yoga in Deinem Leben – verglichen

A2 Interview Monika

mit anderen Dingen. Es hört sich ja jetzt so an, dass Yoga ganz wichtig ist, eben, weil es unser Thema ist – aber ist das wirklich so?

(M.) Es hat insofern einen sehr hohen Stellenwert, als es mich wegnimmt von diesem Tempo und von dieser Leistungsorientierung, und das was ist, was mir momentan sehr wichtig ist. Dadurch das ich eben jemand bin der, der immer sehr schnell mit sehr viel Tempo durch's Leben geht, und eben SEHR fixiert auf Leistung war, ist es für mich was, was mir unheimlich was bedeutet richtig, also richtig sozusagen eine andere Einstellung zum Leben bringt, und ermöglicht, und deswegen ist der Stellenwert ziemlich hoch. Ich kann es nicht in Prozentsätzen oder so ausdrücken, aber es ist eben speziell in den letzten Jahren für mich sehr wichtig geworden. Also ich glaube auch ein Stückweit deshalb, weil ich einfach so merke, ich bin eben nicht mehr Anfang oder Mitte 20, und muß mit meiner Kraft anfangen anders haus zu halten, also es ist einfach so, dass ich nicht mehr so spurlos durch die Gegend powern kann wie ich das mal konnte. Als ich den Moment dann hatte, hab ich dann aber gedacht, ja, aber, also wenn man die ganze Zeit so aufgewachsen ist und das die ganze Zeit immer so vorgelebt gekriegt hat und selbst so war, dann fällt es unheimlich schwer, oder mir jedenfalls unheimlich schwer, davon weg zu kommen. Und dabei ist Yoga ne grosse Hilfe.

(I.) Ist denn Dein Job im Laufe der Zeit immer stressiger geworden?

(M.) Ja. Deutlich. Also das Arbeitsleben ist, also ich bin seit 20 Jahren im Sozi, und es ist nie ein Job gewesen wo man Däumchen drehen konnte, aber es hat sich in den letzten Jahren noch mal hochgradig verschärft.

(I.) Weil viele Stellen gekürzt werden...

(M.) Ja. Es hat eben was mit Personal insgesamt zu tun, aber auch mit den Anforderungen insgesamt. Also es ist schon noch mal so dass sich im sozialen Bereich in den letzten Jahren sehr viel immer schneller gedreht hat. Also jedes Jahr grosse Gesetzesänderungen, jedes Jahr irgendwie die dicken Brocken die man da irgendwie bewerkstelligen muss. Und das war eben schon so meine Erfahrung. Dann ist eben dazu gekommen, dass ich vor 6 Jahren eben angefangen hab das Team zu leiten, also von daher in dieser Leitungsfunktion noch mal ne andere Verantwortung auch habe, und, ja, da hat das Leben schon ganz schön schnell gedreht.

(I.) So – ich glaube jetzt ist alles rund.

(M.) Wenn Du noch Nachfragen hast, kannst Du gerne auf mich zurückkommen...

ENDE!

A2 Interview Nadin

(I.) Also eigentlich habe ich nur eine Einstiegsfrage, und dann können wir drauf los reden. Und zwar ist meine Einstiegsfrage, dass ich möchte, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, und wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben los war zu der Zeit, und einfach so, da kannst du einfach zurück überlegen und alles erzählen, was dir einfällt.

(N.) Ja, hmmm, also von Yoga hab ich, hab ich schon, weiss ich nicht, sehr früh gehört. Also ich hab, ich wüsste jetzt nicht wann, also ich hab Sport studiert auch, und, eh, also dass ging irgendwie so 85 los, 1985, ne, und ich hab vorher aber auch viel eigentlich schon mit Sport gemacht, ich hab getanzt und geturnt, und da habe ich mit Sicherheit auch schon was von Yoga gehört, aber war da nicht – ja – dass es das gibt und so aber hab mich jetzt nicht so damit beschäftigt. Im Sport Studium kam das schon, hatte ich schon mehr Kontakt auch durch andere, also durch Kommilitoninnen, die –ehm ich hab z.B., ich war in einer Gruppe, ehm, wir haben Akrobatik gemacht, und da haben wir uns immer z.B. aufgewärmt, und die eine hatte immer so n paar Yogaübungen. Und das war alles, erinnere ich mich noch sehr weil das, weil ich selber noch keinen Zugang hatte, und das, und sie das einfach so gemacht hat, und ich dann auch das mitgemacht hab, und da hab ich natürlich auch mehr von Yoga gehört, obwohl wir das in der Ausbildung nicht gemacht haben, also im Studium nicht gemacht haben, nicht gelernt haben oder so, aber es war halt klar, dass es das gibt, und das war aber, das war, ehm, im Prinzip, also sie machte Hatha Yoga. D.h. sie machte das, sie hatte halt n paar Übungen wahrscheinlich auch aus nem Buch oder keine Ahnung. Ach so, und dann habe ich mal bei einem Yogalehrer über den, glaub ich, über den Hochschulsport auch, habe ich sogar mal nen Yogakurs gemacht auch in, während des Studiums. Das war auch Hatha Yoga,

(I.) bei Nepal Lodth?

(N.) Ja genau,

(I.) (lautes Lachen), alle, alle die ich kenne, haben irgendwann mal Yoga bei Nepal Lodth gemacht

(N.) Ja der, die Hatha Yoga Koryphäe, da hat er sich ja auch, hat sich da ja auch sehr ausgebreitet und nen Namen gemacht. In der VHS macht er auch die ganzen Kurse, und bildet ja auch aus, und einige, ja, einige von denen, die jetzt auch später Kundalini Yoga gemacht haben, die haben bei ihm auch z.B. ne Ausbildung gemacht. Na ja, und das habe ich bei ihm gemacht, es hat aber nicht, anscheinend nicht so richtig was hinterlassen. Also, ich hab's nicht weiter gemacht. Also es war, ich glaub ich mochte ihn nicht so gerne, und, ehm

(I.) Das hab ich auch schon öfters gehört, ich glaube er ist, scheint ne, nicht so ganz super liebenswerte Persönlichkeit zu sein, für alle, auf den ersten Blick.

(N.) Ja, ich weiss auch nicht, das, es ist ja nun auch schon n bisschen her, kann sich auch alles verändern, aber ich könnte, ja, persönlich für mich jetzt nicht so inspirierend, ansprechend, vielleicht nicht so sympathisch. Ja, das ist, spielt natürlich ne Rolle. Es kann sein, dass da jemand anders, wenn ich bei jemand anders das gemacht hätte, dass mich das mehr gereizt hätte. Ich glaub schon, dass das ne Rolle spielt bei den ersten Kontakten. Joa, ja, und, eh, gut, das war, das waren so die Kontakte mit, wo ich auch so selber auch n Kurs gemacht hab. Hab denn auch, wenn ich mich so aufgewärmt hab, hab ich auch immer so n bisschen so diese Übung gemacht, also es sind ja viel diese Dehnungen, beim Hatha Yoga diese Dehnungsübungen und Verdrehungen, und, also mehr Flexibilität, Dehnbarkeit zu erlangen, ne. Und, ehm, ja, obwohl ich auch in der Zeit eher noch mehr so Sportarten, also mehr mit viel Bewegung, und Ausdauer orientiert gemacht hab. Vielleicht war das noch, war so n Versuch irgendwie. Ich wollte das glaub ich mal kennen lernen, und dann, na ja, und dann, ja, gibt es da eigentlich zumindest was das Yoga

A2 Interview Nadin

betrifft, das zu praktizieren, eigentlich ne größere Lücke, obwohl ich z.B. ehm, ich war lange ich Psychotherapie, also, ging zu einem, war beim Therapeuten, und war in Gruppentherapie, und der hat auch viel Körperarbeit gemacht, und bei dem haben wir eigentlich auch z.B. Yogaübungen gemacht, also der hat sich halt zu sehr, also weit aus orientiert, was es so an Körpertechniken gibt, und der hat eben auch eigentlich aus dem Yoga Übungen zum Teil gemacht mit uns, ne. Also da, ja, das war eigentlich, und da ich das sehr lange sehr, ja, war das von daher dass mich das schon begleitet, aber es war jetzt nicht so dass ich jetzt Yoga gemacht hab. Aber ich wusste halt darum, um diese Übungen, ich wusste nicht so sehr um die, den Hintergrund von Yoga, und dann – weiss ich noch ganz genau, dass ich im Jahr 2000 mal ein Freijahr, ich bin eigentlich Sonderschullehrerin, und da hab ich ne Zeit, also pausiert, hab mich beurlauben lassen, und, ehm, hab so geguckt, was ich so machen möchte, und da war, bin ich unter anderem über einen Flyer von A. K. gestolpert, und da stand dann Kundalini Yoga – Kundalini sagte mir insofern, also Kundalini, das Wort, da konnte ich was mit anfangen, weil ich, in der Therapie haben wir diese Kundalini Meditationen gemacht, was nichts mit Kundalini Yoga zu tun hat, aber ich hatte diese Verbindung, dass, also das hat irgendwas mit Energie und Bewegung und sich Ausdrücken, das war irgendwie so meine Assoziation, dass es irgendwie etwas Dynamischeres ist, das war meine Assoziation, deswegen hat mich das anscheinend eher angesprochen, als Hatha Yoga. Mit Hatha Yoga habe ich eben sehr diese Dehnungsübungen empfunden, und, ja das hat mich nicht so gereizt, fand ich vielleicht n bisschen langweilig, oder, ehm, na ja. Das Kundalini Yoga hat mich, sofort her angezogen, und dann hatte ich diesen Flyer und dann hab ich auch angerufen bei ihr, schon, und dann, eh, habe ich aber noch nicht angefangen, weil wiederum mein Therapeut, mit dem ich dann auch noch zutun hatte, dann irgendwie mir davon abgeraten hatte.

(I.) Warum?

(N.) Ich glaube, weil er nicht richtig Ahnung hat, um was es geht. Nein, also, er hatte das schon so begründet, dass, ich war da in einer Phase, wo ich, wo er sagte, es wäre gut, wenn ich mich etwas, wenn ich mehr, es ging viel um Erdung, dass ich, dass ich mich gut erde, und er hat viele Übungen mit mir gemacht, die mich darin unterstützen, mich zu erden, also mich auf den Boden zu bringen. Und, eh, er hatte die Idee, dass dieses Kundalini Yoga zuviel aufwühlt. Und mich eigentlich sozusagen von diesem einfach mal zur Ruhe kommen, erden, klären, integrieren, dass er das, dass das, ja, dass ich, ich glaube aber, er wusste nicht genau was Kundalini Yoga ist. Andererseits weiß ich auch nicht wie mir das zu dem Zeitpunkt, was, ob mir's gut getan hätte, oder nicht. Ich hab ihm dann einfach auch vertraut, und gesagt, okay, er sagt, hat dann auch in dem Jahr eben mir gesagt, ich sollte nicht jetzt irgendwie wieder zu viel machen, und hier dieses und jenes und welches ausprobieren, sondern mehr auch auf das gucken, was da ist, und so, na ja. Deswegen habe ich das da noch nicht gemacht, bin dann aber, das war 2003, ist eigentlich noch gar nicht so lange her, ne 2002 war das, zufälligerweise über den Freundin von uns, von L. und mir – die erzählte, sie macht jetzt Yoga, und zwar Kundalini Yoga bei der und der, also bei A., und, ehm, das, das wäre schön, und die Lehrerin wär klasse, und sehr ehrlich und klar und bodenständig, und es würde ihrem Rücken sehr gut tun, und, ja. Und dann hab ich gedacht, aha, da war doch was, ne, und das war dann irgendwie so, dass L. und ich, es passte irgendwie, dass wir auch Lust hatten, was zusammen zu machen, und da hab ich uns beide angemeldet. Und dann haben wir direkt ja zusammen angefangen. Das war so nach den Sommerferien. Das war im, ja so 2002. Ja, und da haben wir dann uns n Kurs ausgesucht, dienstags vormittags, und den machen wir halt immer noch. Ne, ja. Und, ehm, ja, und es war für mich vieles befremdlich, also die Übungen fand ich so n bisschen na ja, hab ich gedacht, irgendwie, hmm, also das war, dadurch dass ich jetzt auch so viel gemacht hab, eh, im Sport, und so war das irgendwie, ist das, sind ja manche Bewegungen beim Kundalini Yoga erst mal so sehr klein und sehr fein, und man denkt so, ja und, toll, was soll das jetzt so bringen, und irgendwie, ehm, aber ich hab mich drauf eingelassen, ich hab gedacht, okay, ich mach das so, ich bin da jetzt offen, und, sie hat dann auch

A2 Interview Nadin

mal so gefragt, am Anfang, was das so bewirkt, und dann hab ich dann gar nicht so viel so sagen können. Also es gab schon manches, was mich so befremdet hat, auch mit diesen Mantren, die zu singen, und auch manches, was sie gesagt hat, ehm, erinnere ich noch sehr gut, waren für mich, war für mich schwierig, weil ich, es ging mir zu der Zeit auch ziemlich schlecht, also ich war in ner sehr depressiven Phase, und, ehm, dann fällt es oft sehr schwer, wenn jemand so positive Sätze sagt, so, ne, wie manchmal hat sie ja z.B. dann, ehm, also „Lächle“, oder „Lächle in dich hinein“ oder „Lächle dich an“, also irgendwie so Sätze, die, wo es darum geht, sich einfach positiv, liebevoll auch zuzusprechen. Und auch, ehm, diese, ja diese, wenn sie die Kriyas erklärt, so diese spirituellen Hintergründe, so das war für mich, weiss nicht was, ne Übungsreihe, wo es darum geht, irgendwie Angst zu überwinden, oder Wut zu überwinden, da hab ich dann, nachdem ich eben jahrelang ja schon Therapie gemacht hab und mit diesen Themen gearbeitet hab, hab ich dann immer gesagt, dass irgendwie, das kann ja nicht sein, dass man mal eben so ne Übungsreihe macht, und damit dieses Thema bearbeitet. ES war immer sehr, so ne, so n Widerstand, so ne Kritik in mir. Wie kann man so was behaupten, so ungefähr, ne? Aber ich hab's irgendwie dann trotzdem mit gemacht, ich hab denn das, was ich nicht hören wollte, oder mich irgendwie, das ging so durch mich durch, und, ja. Ja, und dann, ehm, ging das bei mir so ziemlich intensiv weiter, d.h., also erst mal hatte ich ne Pause was das Yoga betrifft, weil ich in ner Klinik war, und also weil es mir sehr schlecht ging, und ich richtig so nen Zusammenbruch hatte, und war dann 3 Monate in ner Klinik, wo ich, ehm, wo ich allerdings meditiert hab, oder wo, in dieser Klinik wurde meditiert. Und da hatte ich dann mehr Zugang zu Meditation und das, ehm, obwohl ich auch schon vorher auch in der Therapie in anderen Zusammenhängen, in anderen Seminaren schon meditiert hab, also d.h., jetzt so körperorientierte Meditation war mir jetzt nicht so fremd, ehm, und da haben wir die, haben wir so viel Meditationen gemacht, das geht zum Teil, sitzt man, macht so, macht Bewegungen, mit dem Oberkörper, aber es gibt eben auch Mantren die man so, die man wiederholt, oder die man singt. Und da hab ich in diesem, in dieser Klinik gab es auch die Möglichkeit, ein Retreat zu machen, und, also, d.h., ein paar Tage allein zu sein, in so ner kleinen Hütte auf dem Gelände zu leben, und zu schweigen, und Meditation zu machen den ganzen Tag. Und da habe ich, ehm, ja, das war glaub ich so für mich, also auch für das weiter Yoga machen, oder ich würd sagen für so n Beginn von nem spirituellen Weg, ganz wichtig. Weil ich da zwar gemerkt hab, wie schwer mir das fällt, zu meditieren, wie schwer mir das fällt, von meinen Gedanken zu lassen, von meinem ewigen, ehm, Hamsterrad, aber ich hab ganz deutlich, weil es mir nun auch sehr schlecht ging, ganz deutlich diese Sehnsucht gespürt, nach, nach irgendwie einer anderen Kraft. Oder nach ner anderen Unterstützung. Und, ja, das war so was – ja irgendwie das, dieser Wunsch, oder diese Sehnsucht, es möge eben doch noch etwas anderes außer mir geben, ehm, was in meinem Leben eine Rolle spielt, oder was mich auch unterstützen kann. Ja, und so bin ich dann nach der Klinik auch wieder, ehm, bei A. angefangen, also hab da dann weiter gemacht, und es kam noch dazu, dass hier die Kundalini Yogalehrer in Bremen zu der Zeit ehm ganz regelmäßig Satnam angeboten haben, dass ist diese, diese morgendliche yogische Praxis, wo man sehr früh am Morgen, also und zwar schon um 4, zusammen kommt, und 2 ½ Stunden zusammen Yoga macht und meditiert. Und, ich war zu der Zeit dann, also nachdem ich nachhause kam, war ich krank geschrieben und hab dann, ja Zeit gehabt, und obwohl es noch Winter war, und das eigentlich nicht so meine Art ist früh aufzustehen, hab ich das dann öfter mal gemacht. Das ging über mehrere Wochen, dass ich da auch dann morgens in aller Früh mit dem Fahrrad ins Viertel gefahren bin, und da ja auch Kontakt hatte, mehr Kontakt hatte mit diesem Mantren singen. Da singt man dann so, man liest am Anfang so ne Art Gebet, für 20 Minuten, das Djabschi, und dann gibt's nen Yogaset, also wie man das von A. auch kennt, aus dem Unterricht, und ne Entspannung, und dann, ehm, singt man über ne Stunde zusammen. Diese Mantren. Und da war ich, das hat mich, eh, also das war am Anfang sehr fremd, natürlich auch weil es in diese, dass, ehm, ja in dieser alten spirituellen Sprache, also im, nicht im Sanskrit, das ist ja Kumuki, im Kundalini Yoga ist ja diese Kumuki, ne, und diese Sprache erst mal so zu lesen, und zu singen, das war natürlich fremd, aber es ging relativ schnell, dass ich diese Lieder, also diese Mantren so auch mitsingen konnte, ohne auf meine

A2 Interview Nadin

Textseite zu gucken. Und ich war, ich hab da ein paar Mal erlebt, wo ich sehr, ja wo ich auch geweint hab, aber wo ich vor allen Dingen irgendwie ganz tief berührt war, was irgendwie so was, so ne - ja, Berührung in mir erlebt hab, die so n bisschen neu war. So was Zartes, Liebevolltes, irgendwie, eh, ja, so wie vielleicht als ob man sich innerlich in nen Arm nimmt, oder so, und –ja vielleicht war das so, also ich weiss, dass mich das da irgendwie sehr berührt hat. Dieses Singen vor allen Dingen. Und, ja ich hab dann weiter mein Yoga gemacht, und dann hab ich bei ihr eben auch so Einzelstunden genommen, und mich, also dann hatte ich erfahren, dass sie auch so Beratungen macht, und dann hab ich das auch gemacht, und hab ihr auch ziemlich so viel von mir erzählt, so über meine Situation, und sie hat mir dann unter Anderem eben eine Übungsreihe gegeben, die ich dann für ne längere Zeit machen sollte. Das war eine NabiKriya, eine Übungsreihe zur Stärkung des Nabelzentrums, also, da wo so unsere Willensstärke steckt, also das war aber das was auch so ein Thema war für mich, ne, und, ehm, ja, und dann habe ich eben angefangen, jeden Tag Yoga zu machen, und hab diese Kryia, puhh, ich glaub 90 Tage sogar gemacht. Also ich weiss nicht ob's 40 Tage, also es gibt ja diese verschiedenen Zeiten, 40 Tage, 90 Tage, 120 u.s.w., bis mehrere Jahre, also es gibt, ehm, und ich glaube, es waren sogar, also ich weiss nicht, ob's jetzt 90 waren, aber auf jeden Fall das war ja schon was Neues für mich, ehm, genau, und das hab ich dann, das war auch das Neue, dass ich das dann auch tatsächlich gemacht hab, weil ich ja über meine Therapie, hatte ich auch viel, also ich kannte schon viel, und Sport, ich kannte viele Körperübungen, ich wusste eigentlich, was man machen kann,

(I.) ...

(N.) Ja, er hatte also, z.B., in meiner Therapie haben wir auch, er hat ja z.B. mit uns immer so Übungen gemacht, einfach um n bisschen mehr in den Körper zu kommen, aus, ehm, ja um einfach mehr, vitaler zu werden, lebendiger, und er hatte mir eben auch ganz speziell Übungen gesagt, um mich mehr zu erden, und so, ne. Aber ich hab's irgendwie nicht gemacht. Ich hab das irgendwie nie gemacht. Mal hin und wieder da hatte ich Mal so n, so n Schub so, dass ich dann, aber ich hab, ehm, irgendwie war das das erste Mal, dass ich das wirklich gemacht hab, jeden Tag. Gut, es war natürlich auch ne besondere Situation, ich hab noch nicht gearbeitet, ich hing ziemlich in der Luft, und es ging mir auch noch ziemlich schlecht, auch nach der Klinik, und, das war dann so n bisschen wie so ne Struktur. Und ich hab's auch teilweise auch einfach gemacht, also ohne jetzt groß viel, ehm, Begeisterung, oder, sagen wir mal so, innerer Zugang. Ich hab das einfach als Aufgabe gesehen, aber das wurde irgendwie so, eh, ich konnte irgendwie spüren, dass das wichtig ist, dass ich das tue, und dass ich's wirklich auch jeden Tag tue. Und, ja, und ich hatte, ja das zog sich dann ne zeitlang hin, und ich hatte das Gefühl, ich hab natürlich auch mit Therapie weiter gemacht, und hab auch, ehm, zwar keine Psychopharmaka genommen, aber eben homöopathisch auch mich unterstützt, davon wurde ich unterstützt, und trotz, also, ich hatte dann, also, es, ich hatte das Gefühl, ich wurde etwas, also ich hab mich etwas stabilisiert, so in meinem Zustand. Also es war etwas mehr Boden wieder da. Und ich hatte einfach so das Gefühl, das hat mit diesem Yoga zu tun. Ich konnte das nicht genau sagen, woher kommt das eigentlich, ne, ist es jetzt auch, ist es auch (...) von der Klinik und was auch alles, - es war einfach, ich glaube daran, dass man, wenn man so n Gefühl dazu hat, es kommt da und da her, dass das irgendwie auch dann so einen Zusammenhang gibt. Das war einfach so. Irgendwie dachte ich, es hat was mit diesem Yoga zu tun, dass, ehm, sich da so was in mir stabilisiert, und. Ja, dass ich wieder n bisschen mehr raus gehen konnte, also ich war schon sehr, also ich war ziemlich, ziemlich tief unten, also ich hab nicht viel mehr machen können, und das wurde so n bisschen mehr einfach, ich konnte auch mal mich einfach verabreden, und – ja dann, kam, ging das eigentlich ziemlich flotty so weiter, dass, eh, A., dass ich erfuhr, dass sie, dass ne Ausbildung statt findet, in Bremen, oder statt finden wird, ehm, für Kundalini Yoga, und, eh, es gab einen Infoabend, und, zu diesem Infoabend, das war dann, ich weis nicht was das war, das war Frühjahr, früh Sommer oder so, bin ich dahin gegangen, und dann hat sie eben erzählt über die Inhalte der Ausbildung, und das war so klar, das

A2 Interview Nadin

ist ne Ausbildung hin um Unterrichten zu können, und, ehm, wobei das für mich nicht, nicht, eh, nicht sozusagen das war was mich angezogen hat, sondern es waren mehr so die Inhalte, also- die Ausbildung teilte sich dann eben in verschiedene Blöcke, wo das, ehm, wo ich das Gefühl hatte, das sind eigentlich Themen, mit denen ich mich sowieso befasse, oder die ich interessant finde, oder, ehm, wo ich mir vor allen Dingen eigentlich auch noch so Unterstützung, also für meinen persönlichen Weg, erhofft habe. Und das wiederum Entscheidende war an diesem Infoabend, dass sie dann so erzählt hat, und ich saß, das war so ne relativ kleine Runde von Leuten, die sich da informiert haben, und es war wieder so, dass ich da saß, und mich irgendwie was berührt hat. Also das war irgendwie, ich fühlte mich, eh, von dieser Möglichkeit berührt, dass ich das machen darf, oder so, dass ich das machen kann. Und, ehm, dass ich mich irgendwie an diesem Ort aufgehoben fühlte, an diesem Ort, eh, und mit diesem Yoga anscheinend, oder mit dem, was, was sie auch dann erzählt hat, über das was so die Inhalte sind. Ja, das war so richtig wie so n, ja n ganz tiefes Berührt-Sein, wie so n Geschenk, dass mir da offenbart wird, und, ja. Dann hab ich eigentlich an diesem Abend schon entschlossen, ich möchte das machen, und hab dann zwar noch nicht, ich hab mich dann noch nicht angemeldet, es hat dann noch n paar Monate gedauert, so bis kurz vor Toresschluss sozusagen, im September ging dann, also 2003, ging dann die Ausbildung los, und, wie gesagt, ich hab dann noch so n bisschen gebraucht, um mich dahin zu entscheiden, aber dann hab ich, hab ich mich entschieden. Hab mich angemeldet, und dann hab ich die Ausbildung angefangen. Und, hab die Ausbildung gemacht, das ging dann n knappes Jahr, hab noch weiter auch bei A. Kurse gemacht, und, und dann nach der Ausbildung hab ich wieder, hab ich dann überlegt, was ich, also erst nach, also die Prüfung, die Prüfung zu machen viel mir dann wieder sehr schwer, da hatte ich wieder viel Angst, und sonst was alles, ich hab's dann aber, ich hab einen Tag vor der Prüfung wollte ich absagen, und dann hab ich's irgendwie doch gemacht, und, das war dann auch sehr gut, das gemacht zu haben, das war irgendwie nachher wie so ne, wie so ne Initiation, nicht, so etwas vollenden, und auch, ehm, natürlich, so was geschafft zu haben. Aber es ging irgendwie auch, ja, das war, ehm, als ob ich damit auch noch, auch noch mir selber so n Zeichen setz. Und dann war es eigentlich ziemlich klar, nach der Ausbildung, dass ich überlegt hab, ich möchte weiter gehen, also ich möchte, das ist ja Stufe 1 gewesen, und dass ich eben auch Stufe 2 machen möchte. Und dann hab ich halt ziemlich lange überlegt welchen, welche Ausbildung, es gibt ja verschiedene Lehrer sozusagen, verschiedene Schulen, und hab dann mich aber entschieden, und im Frühjahr letzten Jahres, 2005, genau, Stufe 2 angefangen. Und da bin ich jetzt auch noch bei, das sind ja 2 Jahre. Ja, und hab nach der Prüfung, ging's mir eigentlich so, dass ich dachte, ah, gut dass ich das jetzt geschafft habe, das hat mich schon sehr gefordert. Also wir haben das immer in Wochenendblocks gemacht, eh, und wir mussten für diese Prüfung auch richtig viel lernen, und, eh, ja also ich war irgendwie froh, es geschafft zu haben, und dachte irgendwie, ah, endlich, jetzt mal wieder, ich hab ja nun irgendwie in meinem Leben durch diese Lehrerausbildung und so, und Referendariat hatte ich schon viele Prüfungen schon gehabt, und, ehm, was nicht immer leicht war, und –na ja, jetzt war ich eben froh, dass ich das hatte, und dachte so, na ja also Unterrichten, das will ich ja noch sowieso noch gar nicht, und kann ich nicht, und bin ich nicht so weit, und sonst was alles, und da kam das aber auf mich zu, dass eine Frau ne Vertretung brauchte. Die machte eigentlich Hatha Yoga, und suchte dann aber ne Vertretung, weil sie in n Urlaub fuhr, sagte aber ihre Leuten, so wie ihr Kurs wäre auch bereit, Kundalini zu machen. Kundalini Yoga. Ja, und irgendwie nach einigen, also irgendwie fiel der Blick auf mich, so ungefähr, du dann hat sie mich gefragt, ich dann so, hmm, hab dann gesagt, okay, ehm, das Universum schickt mir diese Aufgabe, und ich hab Angst, aber ich mach's trotzdem. Und dann hab ich angefangen, hab ich sie vertreten, und daraus ist dann was, ist dann entstanden, dass ich da auch weiter Kurse geben kann. Es ist dann halt in dem Fitness Studio, ne. Und so bin ich da immer noch bei (lacht).

(I.) Und das ist im Fitness Studio?

(N.) Ja.

A2 Interview Nadin

(I.) In was für einem?

(N.) Ganz normales, also d.h., das ist n Fitness Studio wo es diese Geräte gibt, also die Leute halt, ja, Muskeltraining an Geräten machen, und dann gibt's einen, einen Gymnastikraum, wo verschiedene Kurse aus dem Aerobic Bereich angeboten werden, und es gab eben auch schon diesen Yogakurs, was die Kollegin da machte, und, ja es gibt ne kleine Sauna, es ist ein ganz normales Sportstudio, n kleines Studio, die, ja die also Interesse haben, dass es n vielfältiges Kursangebot gibt. Das ist halt mitten im Viertel, und da scheint auch das Interesse so an Kursen, einfach auch ziemlich groß zu sein. Das ist so, Yoga wurde auch ganz gut aufgenommen, ich glaube, es war sogar so, dass sie, sie hatte das mal erzählt, sie hatte, ehm Yoga für sich selber immer so n bisschen gemacht, und dann haben das wohl die Kunden gesehen, und gesagt, willst du das nicht mit uns machen. Und so ist das wohl angefangen, dass sie da Yoga unterrichtet hat.

(I.) Und das war Hatha Yoga?

(N.) Das war Hatha Yoga.

(I.) Und du machst da Kundalini Yoga, auch mit dem Mantra Singen?

(N.) Ja, genau.

(I.) Und, wie kommt das da an? Denn das ist ja, das habe ich jetzt so im Fitness Studio – ich weiss es gibt da Yoga, aber eher Hatha oder eben auch Power Yoga und so was, was natürlich sehr entfremdet ist, aber kommt das an? Ist das..

(N.) Ja, das war mir klar, da muss ich schon so n bisschen mutig sein. Es war mir aber auch klar, dass, also, das hab ich halt auch so gelernt, dass es dazu gehört. Also beim Kundalini Yoga ist es eben so, so n bestimmtes Setting gehört eben, also das ist, gehört dazu, dass es so ne Unterrichtsstunde ist. Ja, du darfst eigentlich, ehm, so ne Stunde nicht unterrichten, wenn du das nicht in einem geschützten Raum tust, wenn du dich nicht verbunden hast, und das macht man mit dem Ahmanmo. Das A. stellt die Verbindung her. Ehm, und das Atmunugaree ist n Schutzmantra, was also n Schutzraum herstellt. Wobei so At... ist nicht unbedingt sozusagen vorgeschrieben, aber das Ahm. ist ganz wichtig. Und das habe ich, war mir selber auch, das habe ich irgendwie auch gemerkt, abgesehen davon, dass ich auch gelernt hab, das ich das so zu unterrichten habe, sozusagen, habe ich das auch gemerkt, ne, das ist mir auch wichtig, ehm, dass diese Stunde so n Rahmen hat, mit dem Ahm, und dem Satnam zum Schluss, ne? Und dann, also war, und dann hab ich mich auch entschlossen, auch Atmu. als Mantra auch gleich einzuführen, und das Me. am Schluss auch. Ja, und, ehm, ja, ich hab dann so kleine Zettelchen gemacht, damit die das ablesen können, und es war für viele sehr befremdlich. Und es ist auch immer wieder, weil ich hab ja im Fitness Studio keine feste Gruppe, die kommen ja und gehen, die können das frei wählen, wann, wenn sie neu ins Studio kommen, dann können sie einfach in den Kurs gehen, das ist so üblich, man hat da nicht einen festen Kurs, ne. Und ich hatte dann gleich nach der ersten Stunde dann auch so ne Diskussion mit einer Teilnehmerin, was denn das so soll, mit diesen Mantren, und warum denn diese verschiedenen. Das ist ne Frau, die eigentlich, die Buddhistin ist, also die buddhistische Meditation macht, und da gibt's dann so nach dem was sie macht irgendwie eigentlich nur ein Mantra, und sie konnte das nun gar nicht verstehen, dass wir so viele Wörter haben, und was das nun alles soll. Also da hatte ich gleich ne sehr, eh, intensive Diskussion mit dieser Frau, und es kam auch immer wieder. Ich hab dann, also so was, ich hab natürlich dann auch erklärt, was die Mantren für ne Bedeutung haben, und was das auch für n Sinn hat, ehm, was

A2 Interview Nadin

also auch sozusagen im Mund passiert, durch das Artikulieren und das Stimulieren der, der Akupunkte im Mundraum u.s.w., dass das auf das Gehirn wirkt, u.s.w., dass ist ja immer ganz hilfreich für Menschen, so dass sie irgendwie das so einordnen können. Aber ich bin mir sicher, dass auch Menschen deswegen weggeblieben sind, weil ihnen das irgendwie zu spirituell ist, zu komisch war, da zu sitzen und zu singen, ehm, aber, und es gibt auch, es gab auch im Kreis, also ich hatte dann, also in dem Kreis, in den Kursen immer welche, die nicht mitgesungen haben, die haben dann irgendwie, angeblich ihre Brille vergessen, oder, eh, angeblich können sie nicht singen, oder so, und ich hab dann auch gemerkt, okay, ihnen ist das n bisschen fremd, ihnen ist das n bisschen unheimlich, dann ist das auch in Ordnung. Ich hab das dann auch so angeboten. Ich hab das dann immer so angeboten als, also, wenn, wenn du magst, dann stimm mit ein, ne, und wenn nicht, dann, bist du einfach irgendwie so dabei. Und, inzwischen singen eigentlich ziemlich viele mit. Also, es ist sehr unterschiedlich, irgendwie was für Leute, was für Menschen man da drin sitzen hat. Es ist ja so dass sie eben nicht, es ist ja anders, als wenn jetzt A. ihre Kurse anbietet, und die Leute, die entscheiden sich ganz klar, ich will Yoga machen, und ich will auch Kundalini Yoga machen. Kommen da hin und machen meinetwegen ne Probestunde und entscheiden sich genau dafür. Und im Sportstudio ist es immer, da ist immer so ne gewisse Beliebigkeit so dahinter, die probieren aus, die zahlen ja insgesamt, haben meistens ja meinetwegen ihren Jahresvertrag, d.h. wenn sie an dem Kurs nicht teilnehmen, sie auch das nicht mehr, oder weniger, ne, die zahlen ja sowieso ihren Beitrag, ehm, da, das merkt man schon, dass da so ne gewisse Beliebigkeit und so n nicht so richtig sich drauf einlassen auch da ist, ne. Also das, zumindest, bei einigen ist, ja, dann kommen sie mal n paar Mal und sind ganz begeistert, und dann kommen sie wieder auch ganz oft nicht, und, es ist nicht so ne Kontinuität, ne, das liegt schon an dem Fitness Studio. Aber es ist was, also was ich schon merke, und was mir eigentlich auch gesagt wird, dass trotzdem die Gerät, also es ist eigentlich auch relativ, man hört schon ziemlich viel Geräusche, auch von den Geräten, und von den Stimmen uns so, und dass es trotzdem möglich ist, da sozusagen einen Raum zu schaffen, wo sie, ehm, sich auch entspannen können, und wo sie auch sich drauf einlassen können. Also das geht schon, und das, ja, finde ich auch ganz schön, dass das, also gerade auch im Fitness Studio zu machen, also ich find's nicht, ich kann das jetzt nicht so vergleichen, weil ich jetzt noch nie so ne, ich hab jetzt öfter mal vertreten, bei A. auch mal vertreten, und bei ner andern Kollegin, also das ist schon was anderes. Es ist ne ganz andere Energie. In diesen Räumen allein, also wo auch denn hauptsächlich Yoga unterrichtet wird. Und, ehm, weil einfach die Menschen, die dahin kommen, ne andere Einstellung haben, als jetzt so wie ich das aus dem Studio gewohnt bin. Von daher hab ich das schon, kann ich das so n bisschen vergleichen. Also ich find's nicht so ganz, ich find's nicht einfach, es richtig so ne Aufgabe, auch im Studio, also im Fitness Studio. Man erlebt ziemlich viel, kriegt also so, so Widerstände, und

(I.) Du sagtest ja am Anfang, dass du auch so n Widerstand hattest.

(N.) Ja, von daher kann ich das auch gut nachvollziehen.

(I.) Wie war denn dieser Widerstand, oder, du sagtest, - ich habe zwei konkrete Nachfragen (blättere in meinen Notizen), also dieses, halt, dass es so erst befremdlich war, und so n Widerstand war, aber insbesondere mit den Mantras. Kannst du erklären, warum?

(N.) Oder mit den, ehm, mit den Inhalten, also nicht, das Mantra an sich nicht, aber die haben ja, sie hat ja auch dann die Bedeutung, ehm, eh, also die Übersetzung, oder die Bedeutung gesagt, und ich hatte z.B. ganz viel Schwierigkeiten mit dem, also ich weiss gar nicht, ob sie den Begriff Gott, aber sie hat glaub ich schon irgendwie mal den Begriff Gott benutzt. Also dass das schon, oder so, Universum, und sich anvertrauen, und, eh, obwohl es ne sehr, sagen wir etwas war, wo ich mich nach gesehnt hab war das auch, war genau dagegen auch Widerstand. Ich hab sehr früh, also, ehm, und das sind auch, das sind auch

A2 Interview Nadin

die Widerstände, die von den Leuten kommen, also jetzt die ich, die ich auch im Unterricht hab, weil einfach so dieses, diese Angst, das hat auch was mit Religion zu tun, oder mit Sekte, oder zu spirituell, und das wollen sie irgendwie nicht. Und bei mir hatte das viel, ich hatte mich, ich war früher als Kind, oder als, ich kann mich noch erinnern, als ich konfirmiert wurde, ich war, also bin in den Konfirmandenunterricht gegangen, - ich bin evangelisch -, ehm, dass ich da ne Zeit hatte, wo ich sehr, sehr auch, ja, geglaubt hab, oder wo mir irgendwie Kirche irgendwas gegeben hat. Ich bin auch relativ regelmäßig in die Kirche gegangen, es waren sehr gute Pastoren da, in meiner, ich hab so mehr so ländlich gelebt, und, also ich komm nicht aus Bremen, und, dann gab's aber n ziemlichen Bruch. Dass ich mich irgendwie, dass ich irgendwie enttäuscht war von Gott – ich hab mich dann viel mit

(I.) Wann war das?

(N.) Ja, das muss, dann, sagen wir mal so, Konfirmation, also ziemlich danach dann schon, also, wann wird man konfirmiert? Mit 16, 15-16 so,

(I.) Ja, ich glaub schon, ich bin katholisch, also jetzt nicht praktizierend...

(N.) Und dann, ehm, ja, so Beginn, ne, eigentlich schon vor der Oberstufenzeit, das war ja 10. Klasse oder so. Also ich war sehr kritisch, sehr gesellschaftskritisch, hatte, kommt natürlich auch, wahrscheinlich durch Schule, nicht, ne, ich war auf dem Gymnasium, durch den Kontakt, die ich mit anderen Menschen hatte, sehr, ehm, hmm, ja, also ich war schon irgendwie, ich hab an Dinge geglaubt, die ich wirklich sehen und begreifen kann, die, ich hab auch Beweise, nach Beweisen gesucht, vielleicht, also z.B., ja, ich hab mich mehr mit, also ich bin mit auf Demos gegangen, also war auch politisch, durchaus dadurch dass ich auch ältere Geschwister hatte, so von wegen Anti- Atomkraftwerke, und sollte irgendwie ne Autobahn gebaut werden, und ich hab sehr früh angefangen, kein Fleisch mehr zu essen, weil ich, also, wegen der Tierhaltung, und wegen 3. Welt u.s.w., also war da sehr empfänglich für diese Themen, und, in dem Zusammenhang passte das mit dem Gott und diesem Gottesbegriff alles nicht mehr. Und mit dem was, was, was so Kirche macht oder was die Religion mir da gab, die Erklärung, die es gab, und, ich war einfach auch enttäuscht, dass Gott das alles, also die Welt so, so, ja so dass es das zulässt, sozusagen. Also irgendwie hatte ich, hatte ich anscheinend so, so die Hoffnung gehabt, dass da, ja, ich hab einfach mehr gesehen, denk ich, von der Welt, mehr gesehen, mehr erfahren, mehr kapiert über bestimmte Zusammenhänge, und, ehm, dadurch war denn, ja, war, war, ich bin denn eben dahin gekommen, dass, ehm, dass dieser Gott, also entweder gibt es ihn gar nicht, oder er ist eben – na ja, es hat natürlich auch damit zu tun, dass diese Kirche eben immer noch so, so dieser sehr stark auf dieser Personifizierung, eh, so stehen geblieben ist. Und, und das mochte ich eben auch nicht. Und immer von „ihm“ und „er“ und „Vater“, ne, zu sprechen, also das war mir so zuwider, das wurde mir immer mehr zuwider. Es hat natürlich, hat auch mit meinem Vater zu tun, mit Sicherheit, vor dem ich auch, vor dem ich immer viel Angst hatte, also mein Vater nicht gerade eine männliche Figur war, sondern, eh, wo ich mich wohl fühlte, oder wo ich mich geborgen fühlte. Das hat sicher auch, spielt auch ne Rolle, beim Gott, Vater, ne? Also da konnte ich mehr und mehr nichts mehr mit anfangen, und hab mich richtig gegen aufgelehnt, und dann kam hinzu, dass ich im Studium, ehm, dass das Studium sehr materialistisch orientiert war, also dass heißt, auch eben eigentlich eher, eh, würde ich sagen, schon, kritisch, was Religion betrifft. Und, mehr dahin eben Dinge zu erklären, wie sie sind, Zusammenhänge, also weiss nicht was von der Erziehung wirklich genau zu analysieren, eh, durch Gesellschaftsstrukturen, in der Familie, Sozialisation, und so.

(I.) War das dann Pädagogik Studium, mit Sport?

A2 Interview Nadin

(N.) Ja, ich hab Behinderten Pädagogik studiert, also oder Sonderschulpädagogik ist das dann im Sport ja. Ja, also von daher war ich eben so von diesem Gottesbegriff und Religion und diesem, da war ich so entfernt und, ehm, hab mich da sehr gegen aufgelehnt.

(I.) Bist du denn ausgetreten?

(N.) Nee, das nicht, weil ich auch ne zeitlang, ehm, sozusagen profitiert hab. Ich war dann, eh, hatte dann einen Freund, also als ich im Studium war, der in der evangelischen Studentengemeinde war, und die haben hier in Bremen ganz spannende Sachen gemacht. Die haben Reisen gemacht, im Sommer, ehm, und haben auch, also, sind, ich weiss nicht was, nach Norwegen, also in verschiedenen Länder gefahren, und haben da zusammen Urlaub gemacht, aber auch immer irgendwie n theoretisches Thema gehabt, aber was sie eben auch gemacht haben, sie haben praktisch gearbeitet. Und, eh, also wir uns kennen gelernt haben, wurden, eh, na, Kajaks, also Paddelboote gebaut, und da bin ich also mit eingestiegen, und hab da also mein eigenes Boot mir bauen dürfen, ne, das haben wir in sehr schöner Gemeinschaftsarbeit mit viel Unterstützung von Fachleuten auch gemacht, und das war, weil ich eigentlich immer sehr gerne mit Händen gearbeitet hab, und konkret was gemacht hab, war das einfach Klasse, und dann sind wir eben auch, gab's ne so genannte Sommeruniversität, und da bin ich eben n paar Mal auch mitgefahren, und as waren halt Fahrten, die ehm, sehr, von der Kirche gesponsort waren. Also ich hab, musste da nicht viel selber bezahlen, ich hatte ja auch nicht viel Geld, und von daher hab ich immer gesehen, na ja, ich hab ja auch schon, ich hab ne ganze Menge von, von Kirche zu sein auch viel erzählt bekommen, das hab ich mir dann nur so gesagt, deswegen trete ich nicht aus. Irgendwie, also ich bin immer noch in der Kirche, obwohl ich im Moment mir gedacht habe, ich hab doch ganz schön viel Kirchensteuern schon bezahlt, und ich weiss gar nicht, ob ich das okay finde, was mit dem Geld passiert, aber irgendwie habe ich's auch noch nicht gemacht, da auszutreten, weiss nicht.

(I.) Aber hat sich denn dein Verhältnis jetzt zur Kirche dann weiter noch verändert, oder bist du da geblieben, dass du distanziert davon bist?

(N.) Ja, ja eigentlich schon ist das geblieben, aber eben ich hab sozusagen ein, ein, ehm, einen Zugang zu Spiritualität gefunden, also zum, zu Glauben, also

(I.) Das sagtest du ja auch eben, dass das bei dem Retreat zum ersten Mal so war.

(N.) Ich glaube es war eigentlich früher schon, als ich eben diese Zeit hatte, als ich Konfirmandin war, und öfter in die Kirche gegangen bin, dass da eigentlich schon so was war, dass in mir schon immer diese, ehm, ja, dieser Wunsch nach diesem Gehalten werden von einer größeren Kraft, war, und als, so als Kind, oder als Jugendliche, ne zeitlang konnte ich das anscheinend auch noch, ehm, mich mit dem Gottesbegriff eher verbinden. Das hat sich dann ja verändert durch diese ganzen, dadurch dass ich einfach, ehm, politisch war, oder kritischer Dinge gesehen hab. Und, ehm, also mit dem Gottesbegriff kann ich immer noch nicht viel anfangen, und es ist ja auch, ehm, ja, mit, also ich geh auch nicht in die Kirche, ich geh, na ja, es gibt schon manchmal Momente, dass ich in die Kirche geh, und das dann so n Ort der Stille und so n Ort des Schutzes für mich ist, so, aber wenn ich, eh, also dadurch dass ich jetzt ja auch irgendwie mehr Kontakt mit Meditation hab oder so, ich hab dann z.B., bin ich dann manchmal schon, wenn ich dann im Urlaub war, bin ich in so ne kleine Kapelle gegangen, und dann habe ich einfach, eh, also auch diese yogischen Mantras, also hab dann irgendwie Satnam gesungen, oder, also hab dann meine Sachen so gemacht, also wo ich das Gefühl hatte, das ist auch stimmig er als das, was, ehm, was jetzt die christliche Kirche so publiziert, also ich empfinde eben, dass, ehm, im Yoga, oder, jetzt, ich kann ja jetzt vor allen Dingen vom Kundalini Yoga sprechen, was ich daran, ehm, worum ich damit mehr anfangen kann, ist

A2 Interview Nadin

weil eben, es gibt zwar diesen, es wird in den Übersetzungen auch von Gott manchmal gesprochen, aber es ist nicht so, es ist einfach ganz klar, das ist allerdings ganz deutlich geworden durch die Ausbildung. Es geht nicht um diese, also diesen personifizierten Begriff von Gott, sondern es geht eben um, eigentlich, es geht um sozusagen diese schöpferische Kraft, oder die schöpferische Energie in jedem von uns. Also das wird ja ganz stark im Yoga gelehrt, dass ehm, also Gott und ich sind eins. Also wir, ne, das es sozusagen da keine Trennung gibt. Es gibt nicht, es gibt eben diese Trennung nicht, ne. Und was ich z.B. mit einem Begriff den ich sehr schön finde, Guru, eh, heißt, also wird ja manchmal dann übersetzt mit Gott, aber es heißt eigentlich „Der Weg vom Dunkel ins Licht“. Und dann wird das manchmal übersetzt auch mit Lehrer, oder Führer, und ein Guru, also den Begriff kennen wir ja, ehm, kennt ja ganz viele also, aber eher vielleicht mit, negativ benutzt, so, n Guru ist halt einer, den man anhimmelt und anbetet oder so, aber, ehm ich hab dann so verstanden, also ich finde dieses, dieses Bild vom Dunkel ins Licht das ist für mich persönlich ganz, von ganz großer Bedeutung, also weil ich das auch, weil das ist genau eigentlich meine Sehnsucht, beschreibt, nämlich aus meiner Dunkelheit zu kommen ins Helle, ins, ne ins Licht, in die Freude, ins Leben. Und das dieser, dass es darum eben geht, dass jeder von uns, jeder Mensch irgendwie zu sagen, eh, auch auf der Welt ist, um das zu finden. Und jeder auf dieser Suche auch ist, und, ehm, und dass z.B., wenn wir uns n Lehrer suchen, der Lehrer einen darin unterstützt, der Lehrer ist dann auch sozusagen derjenige, der einem auf diesen Weg unterstützt, vom Dunkel ins Licht. Oder dass es darum geht, den Guru, also den Lehrer, den, die Führung in sich selber zu finden. Also dass es auch an sich in jedem eigentlich da ist. Also dass wir eigentlich selber, dass wir diese Quelle oder diesen Kern oder das Licht eigentlich schon in uns tragen, dass wir das eben, ja, dass wir da sozusagen wieder hinfinden müssen, und da ist eben Yoga ein Werkzeug, sozusagen, ne, zu tun. Und das ist für mich, das hat also, ist schon so, dass ich, dass ich das so empfinde, das ist mein, ja, dass ich, ehm, glaube. Also wenn jetzt so Zeugen Jehovas einen auf der Strasse ansprechen, dass ist mir nämlich auch denn n paar Mal passiert, oder, na ja, ab und zu ist das ja mal, dass die an der Tür klopfen, oder auf der Strasse, und dann fragen die einen ja, „Glauben sie an Jesus?“ oder so, ne, „Glauben sie an Gott?“, dann muss ich immer etwas zögern, weil ich das so nicht sagen kann, und trotzdem kann ich aber inzwischen sagen, dass ich glaube. Das konnte ich, eh, lange Zeit nicht. Ja.

(I.) Ist denn für dich, oder besteht für ich ne Verbindung trotzdem zwischen dem Christentum und, also dem Glauben mit dem du aufgewachsen bist, und dem Yoga, oder ist das absolut widersprüchlich?

(N.) (überlegt) Na ja, ich glaube, nein, also widersprüchlich, also ich glaube z.B. dass, dass das Yoga, also das finde ich auch schön dran, dass es eigentlich so ne Form ist, oder, was so Verschiedenes eben vereint, und zulässt, also verschiedene, also es ist jetzt nicht, ehm, z.B. nicht vorgeschrieben, dass, wenn du Yoga machst, dass du irgendwie welchem Glauben du angehörst, also welcher Kirche oder so, das ist ja völlig, das ist ja völlig offen. Und es ist, eh, durch, also es ist vielleicht eigentlich eher so, dass, ehm, dass Kirche, oder, oder christliche, Christentum sich so n bisschen unglückliche Vorzeichen gesetzt hat, oder. Also es ist jetzt nicht so, ich denke, dass, dass auch ehm viele, die jetzt, ehm, in der Kirche irgendwie arbeiten, und die, ehm, also sich auch darüber Gedanken machen, wie erreichen wir die Menschen, also dass letztendlich sie das Gleiche auch suchen. Ne, dass es eigentlich doch um das Gleiche geht. Es geht um sich anvertrauen, es geht um, es geht um Licht, um Liebe, es sind immer Begriffe, die auch, eh, bei den Christen ne große Bedeutung haben. Licht, und Liebe und Vertrauen, Geführtsein, ne, Geschütztsein, und darum geht es, eh, jetzt für mich, wenn ich Yoga mache, oder, wenn ich mich sozusagen immer wieder auch dafür entscheide, da jetzt, ja, da mich mit zu beschäftigen. Ich mach ja nun auch ziemlich viel so, ehm, durch die Ausbildung bin ich auf Seminaren und dann ist es ja immer wieder auch so n Entscheiden, dafür. Ehm, dass es mir ganz deutlich ist, dass es darum geht, also um dieses, um diese, also um Begriffe, ne, wie Licht und Liebe und Vertrauen, Dankbarkeit. Und, ja und eigentlich habe

A2 Interview Nadin

ich solche, ja hab ich so was auch in Kirche, also von Kirche gehört, und das gibt es diese Begriffe auch, ne. Und sonst, ich befass mich gar nicht mehr so viel mit, irgendwie, was die Kirche eigentlich macht. Also da, pff, weiss ich gar nicht, ob ich das noch so beurteilen kann. Ich bin, ja, es ist nicht so dass ich jetzt Kirche irgendwie verdammen würde, also ich mein dann müsste ich wirklich aus der Kirche austreten. Also ich finde es schlimm, was auch in der Geschichte, also der Vergangenheit, durch Glauben, durch Religion, ehm, was da Schlimmes passiert ist, ne. Das finde ich schon, das kommt ja auch immer wieder mal, Filme, wo das, also ich weiss, im Mittelalter, mit den, eh, welche Macht Kirche hatte, und was, was Kirche Menschen eben angetan hat, ne, und wie gespalten wurde, und das finde ich ist, also das finde ich nach wie vor ganz schlimm, und da hat Kirche einfach eben unheimlich viel Macht gehabt, ich glaube, das ist aber nicht mehr so.

(I.) Würdest du denn sagen, denn, dass durch Yoga – also anfänglich war es ja dann einfach nur dieses Erden, so was ganz Pragmatisches auch eher vielleicht körperbetontes, aber schon, wo natürlich immer schon ein bisschen mehr auch dabei ist, aber vielleicht nicht unbedingt ausdrücklich was Spirituelles. Also dass aber dadurch dann du ne Spiritualität gefunden hast, die für dich einfach passt.

(N.) Hmm, ja, genau. Also diese körperliche Ebene, also was mit, mit Körper zu machen, das war sehr wichtig, ne, und, ja, es war sozusagen auch ne neue Form von so ein Bewegungstraining, so, und es war jetzt nicht ursprünglich, ich weiss das gar nicht wie es bei L. war, aber, es war, weil er immer mehr sozusagen so sich nach

Spiritualität gewünscht, eh, gesehnt hat, also, das kann sein, dass das bei ihm ne Rolle gespielt hat, bei mir war das nicht so. Also ich hab nicht so, ehm, gedacht, jetzt würde ich da quasi auf so nen spirituellen Weg gehen. Das war mir nicht, das war mir gar nicht bewusst, nicht wirklich, eh, also

(I.) keine konkrete Entscheidung

(N.) Ja, ja, es war mir nicht wirklich klar, dass ich das damit tue.

(I.) War das denn dann eher so ein, so ne Art Nebeneffekt, der dann natürlich nachher sehr

(N.) Ja, also ich denke das war schon, also das war mir nicht bewusst, aber das mein Un, also unbewusst ich mir doch da hingefunden hab, weil ich es eigentlich mir auch gewünscht hab. Also, ich hab mir, ich hab mir auch, also ich denke Yoga auch gesucht, weil mir war auch klar, es geht da auch, es geht da um sich selbst wahrnehmen, ne, die, sich selbst, eh, also es geht natürlich um Entspannung, aber auch, also was für mich auch schon wichtig ein Thema ist, weil ich, ja, einfach viel, ehm, also einfach viel mit Stress zu tun hab, oder mit Nervosität und, ne, Panik und Ängsten, und so, war mir schon klar, das irgendwie das auch, sozusagen die Entspannungstechnik Yoga für mich irgendwie ne Möglichkeit sein kann

(I.) dass das wie ne Art Therapie auch ist

(N.) Ich hab das ja, ja, ne, das, das war schon, also die Ausbildung, als ich die anfing, wollte ich ja wie gesagt nicht unterrichten, sondern es war, dass ich vermutete, oder so, dass das für mich ne, für mich persönlich, eh, also auch psychisch ne Unterstützung sein kann. Das was ich da so finde, ne. – Ja, und das da .B. so viel meditiert wird, das wusste ich auch gar nicht, aber das, ehm, wie gesagt, ich bin dann eigentlich da relativ offen rein gegangen, mir war's nicht bewusst, was da eigentlich so auf mich zu kommt, und, aber ich glaube, dass ich da unbewusst doch schon, also dass da doch schon so ne Entscheidung war, für so einen anderen Weg auch. Also anders mit meinem Körper auch umzugehen, z.B., ne, ich hab ja vorher viel so sagen wir mal sehr äußerlich Sport gemacht, also Sport, also, ne mein

A2 Interview Nadin

Körper bewegt, und trainiert, um ihn zu trainieren, ne, um, weiss nicht was, stärker, schneller, eh, zu werden, um, ich weiss nicht was, wenn ich das Gefühl hatte, ich wieder zu dick, also, ne, also, wieder mit Laufen anzufangen, so um, also um den Körper zu verändern, und natürlich auch weil ich gemerkt hab, es tut mir gut, also wenn ich irgendwie, ehm, aber ich hab ganz viel an meinem Körper, meinen Körper ziemlich ausgebeutet auch, und benutzt. Und das war schon so, dass ich gemerkt hab, das ist jetzt was anderes. Und das wollte ich wohl auch. Also den Körper nicht einfach benutzen, und, sondern irgendwie, das habe ich natürlich auch durch die Therapie, also durch die körperorientierte Therapie auch viel erlebt. Durch Körperarbeit, ehm, ja an Gefühle zu kommen, also einfach mehr in Kontakt mit sich als ganze, als ganze Person zu kommen, und, ja mit Gefühl, mit Gedanken, Erinnerungen auch, ne. Das war mir schon klar, diese Zusammenhänge.

(I.) Also es war eher innerlich als äußerlich.

(N.) Hmm. Was meinst du jetzt?

(I.) Die, ehm Körperarbeit beim Yoga, also nicht mehr so dieses Äußerliche, eben schnell mal kräftiger, schönen Körper haben, was weiss ich, (A.: ja, ja) sondern, sondern, ehm, ja nicht so darauf fixiert sein, sondern

(N.) Hmm, das war schon ne Veränderung. Ja, das war mal so, genau, ne Entscheidung für, für nen, für ne andere Arbeit auch mit meinem Körper.

(I.) Könntest du auch sagen, so, wo wir jetzt gerade von vorher und nachher sprechen, gibt's da noch so andere Punkte, also wie z.B. du Yoga in dein Leben integrierst, so auf allen Ebenen. Denn, das ist ja n großer Bestandteil, und könntest du sagen, dass da so, vorher hast du bestimmte Sachen immer ganz anders gemacht, sei es jetzt, mit Menschen, die sozialen Beziehungen, oder eben, ja, Ernährung, oder einfach so, wie man seinen Lebensalltag geht, und ist es jetzt anders, oder wie ist das jetzt anders?

(N.) Hmm. Ja, es hat sich schon vieles dadurch bewegt. Also, ich hab natürlich, ich hab schon immer mich viel mit Ernährung beschäftigt, ehm, aber, ich, durch das Yoga, auch durch die Ausbildung natürlich, hab ich noch wieder andere Dinge über Ernährung kennen gelernt, und deswegen, also ich weiss mehr über, ehm, was, was ich mit Ernährung meinem Körper antue oder nicht, ne, also je nachdem was ich esse, obwohl wie gesagt das immer schon, also ich hab mich eigentlich immer schon, eh, ziemlich gesund ernährt, ne, also, ja, was man so als gesund im Allgemeinen bezeichnet, und – na ja, es hat sich durch, ohne dass ich das jetzt so mir vorgenommen hab, schon verändert, dass ich z.B., also ich vertrage viele Dinge einfach nicht mehr gut, also dass ich, ehm, also Essen, Speisen, die auch schwerer verdaulich sind, oder so, die kann ich nicht mehr gut, ne, da hab ich eben mehr Mühen mit, aber das kann ich jetzt, kann ich verstehen, weil ich weiss, ne, es gibt eben bestimmte Nahrungsmittel, die sind vielleicht für mich von meiner Konstellation nicht günstig, also sind, die kann ich einfach nicht so gut verdauen, wie das andere vielleicht können, aber ich glaube auch, dass mein Körper, mein ganzes, mein ganzer Organismus da sensibler geworden ist, auf wie das, was mir gut tut und was nicht. Und das hat sich, ehm, also z.B. mit Alkohol trinken, ne ganz klares Beispiel, dass ich eigentlich immer gerne auch was getrunken hab, und, also L. und ich auch abends so zum Essen ne zeitlang haben wir immer mal irgendwie n Weinchen, also n Glas Wein getrunken, oder so, das wurde eigentlich automatisch weniger, bei uns beiden auch, weil wir dann gemerkt haben, irgendwie, vertragen wir gar nicht gut, oder es ist, ist irgendwie nicht mehr so wichtig, oder so, ne. Also ich trink nach wie vor noch, ich bin da noch nicht so ganz streng (lacht), ich trink nun Alkohol, aber, viel weniger, und da merke ich eben ganz schnell, dass es mir nicht gut tut, und so, ne. Also das hat sich, ohne dass ich mir das vorgenommen hab, verändert. Und,

A2 Interview Nadin

ehm, ja ich kann z.B. nicht gut abends spät essen, ich kann auch abends überhaupt nicht mehr, also ich war gestern abend waren wir z.B. bei Freunden eingeladen, ich hatte so Schmerzen danach, also ich kann einfach, das vermag ich alles nicht mehr, wenn es zu spät ist und wenn es irgendwie so ganz normal ist, so was man dann halt so isst, ne. Also da ist mein ganzes System sehr viel sensibler und empfindlicher geworden, was natürlich erst mal, wo man sich auch denkt, so, oooh, schade, ne, (lacht) dass ich das alles nicht mehr so kann und dass, ehm, aber andererseits weiss ich auch, dass es, dass es, ehm, ne Sensibilisierung ist für, ja, etwas was mir gut tut oder nicht gut tut. Also wenn ich dem folge, dann kann es mir eigentlich, dann, ehm, tue ich meiner Gesundheit auch was Gutes, ne. Also wenn ich, ja, ich weiss eigentlich schon wie ich mich ernähren kann, dass es mir, ehm, dann auch gut geht, oder dass ich es auch gut verdauen kann, und keine Bauchschmerzen hab und so, ne. Also da ist noch mehr, viel mehr, ehm, Wissen natürlich dazu gekommen, aber auch so n Empfinden von, ja, so ne Empfindung haben für, für Nahrungsmittel die mir gut tun oder die mir nicht so gut tun.

Jaaaa, ja und so in Kontakten, **also, ich merke, dass ich z.B. früher, also dadurch das ich viel mit Therapie, also selber Therapie gemacht habe, und auch mein Studium, in meinem Studium auch ganz viel ja auch, haben wir ja auch Psychologie gemacht, und ganz viel, ehm, ich weiss nicht was Entwicklungspsychologie, d.h. eben analysieren, also, ich weiss nicht was, wenn man sich in der Familienstruktur anguckt, irgendwie, also z.B. den Zusammenhang von Behinderung und, ehm, sozialer Herkunft, ne. Also welche, welche Rolle spielt da eben die Familienstruktur und die Beziehung in der Familie, as sich dann auf das Kind auswirkt, u.s.w., oder was, was war schon bei der Schwangerschaft, im Mutterleib, und so, also, aber alles eben so sehr analytisch, sehr erklärend, ehm, auf ganz konkrete Ursachen, Beziehung, System, systemische Zusammenhänge und so bezogen, und so habe ich natürlich auch vieles versucht für mich zu erklären, also, was meine Geschichte betrifft, oder auch wenn ich jetzt mit Freundinnen spreche, wenn man über, ne, über sich so persönlich spricht, über bestimmte auch psychische Schwierigkeiten, hab ich natürlich so in der Vergangenheit viel versucht so auch zu erklären, oder zu analysieren, und durch das Yoga nehme ich irgendwie mehr Abstand von diesem Analysieren. Also, oder sagen wir so, es ist eigentlich immer noch, ich bin noch in der Phase, wo ich, wo ich manchmal auch verunsichert bin, ehm, ja, weil noch sozusagen diese alten Erklärungsmuster noch zum Teil da sind, aber es auch eben so yogische Ansätze oder Gedanken dazu gibt, und ich dann so innerlich noch so n bisschen hin und her pendele, aber so merke, dass, ehm, manch...**

PAUSE / BATTERIEWECHSEL

(I.) Genau, das ist ganz toll, ich kann dir das wiedererstatten, oder da n paar Euro für geben,

(N.) Ich hab keine Ahnung, was so was kostet.

(I.) Ich auch nicht(dass ich Batterien kaufen werde etc., kleines Gespräch zu dem Aufnahmegerät und wie sehr es mir gefällt.) – TEE NACHGIEßEN

(N.) Ja, also, ehm

(I.) Du sagtest ja, davon so n bisschen Abstand, von dem analytischen Ansatz

(N.) Ja, ja, hmm. **Also zumindest merke ich so, dass, dass, ehm, im Yoga gibt es ja durchaus andere, also durch diese, ja vielleicht auch durch diesen spirituellen Hintergrund, oder dieses, es ist irgendwie, hat sich da was geöffnet, also noch in, in, oder, ehm, ich weis jetzt gar nicht, wie ich das – ehm, also ich bin da noch so am Anfang, ich kann das noch nicht so ganz gut jetzt vielleicht**

A2 Interview Nadin

ausdrücken, oder gerade im Moment nicht. Aber dass ich eben, also z.B. so dieser Zusammenhang von, also das weiss ich noch genau, das hat mich irgendwie auch sehr berührt, so diese, ehm, z.B. diese Auffassung im Yoga, dass, ehm, dass es einfach diese große Seele gibt, ne, also, und, eh, dass also sozusagen diese große, göttliche Seele, oder, also diese, dieses, eigentlich dieses Eine, und dass wir, also dass wir Menschen, ehm, ja auch alle ne Seele haben, aber diese Seelen z.B. auch danach, ehm, sich sehen, wieder zurück, also mit dieser großen Seele zu verschmelzen, ne. Und das ist so etwas, was ich sehr gut spüren kann, also weil ich immer schon so, also, also ich kenne sehr früh schon so diese Tendenz, irgendwie nicht mehr da sein zu wollen, also nicht auf der Erde sein zu wollen. Und ich kann das jetzt mehr verstehen, als, also ich hab das immer interpretiert als ich will tot sein, ich will nicht leben, ne, ich hab auch viel mit also Suizid Gedanken zu tun gehabt, und, ich hab's nie getan, aber es war immer, spielte viel ne Rolle, schon sehr früh, als Kind schon. Und ich kann aber das jetzt z.B. dadurch mehr verstehen, als, ja, das ist diese, das ist auch ein Teil wirklich von mir, also dieser, der, der Seelenanteil, oder Seelenkörper, der das auch wirklich, der diese Sehnsucht hat. Und das, ehm, das finde ich irgendwie ganz, hat irgendwie hat das, hat ne andere, ganz ne andere Bedeutung als wie, ich will tot sein. Ne, wenn ich irgendwie weiss, da ist so n Teil in mir, und das auch, dass das auch quasi so ne Begründung hat, warum das so ist, ne. Oder z.B. dass eben, ehm, die Seele, also meine Seele, sich meine Eltern ausgesucht hat, also, diese Auffassung gibt es ja aus yogischer Sicht, dass es ganz, und dass es darum geht, eben, dass wir auf dieser Weise, wenn wir eben auf, auf die, wenn wir uns, ne, wenn wir körperlich werden, also wenn, wenn deine Seele sich entscheidet, da in diesem, und in diese Familie, in diese Mutter zu gehen und, ehm, dass es sich, dass es auch darum geht, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen. Und dass es, z.B., und dass dadurch sich auch erklärt, warum, ne, warum es eben, eh, Kinder, also Kindheiten gibt, die sehr schwierig sind, oder dass, dass auch Kinder in Familien geboren werden, die, ehm, ganz schwierige Situationen, in ganz schwierigen Situationen sich befinden oder auch in Ländern, also, wo die, eh, Lebensbedingungen schwierig sind, weil es darum geht, dass diese Seele bestimmte Erfahrungen machen will. Also es geht um bestimmte Erfahrung, die genau in dieser Familie in diesem Land und diesem Ort irgendwie auch gemacht werden soll, damit, ehm, ja damit es eigentlich, damit die Seele weiter kommt, also sich weiter entwickeln kann. **Also am, am, das eigene Karma als Aufgabe, als Herausforderung**, und das, ehm, da, so damit kann ich z.B. auch was, ich hab in mein Leben eben auch das, so ganz viel so erlebt, dass ich irgendwie mich frage, warum bin ich den überhaupt auf der Welt, weil ich soviel, ja, soviel unglücklich war, immer, und so wenig, na ja, so wenig leben wollte und so, und irgendwie hab ich dann erkannt, ah ja, es hat ne bestimmte Auf..., also, das soll so sein, es ist, es ist jetzt nicht, weil, ehm, weil ich schlecht bin, also weil ich irgendwie Schuld habe, ehm, weil meine Eltern schuld sind und sonst was alles, sondern weil es auch darum geht, dass ich genau diese, dass ich da auch die Aufgabe hab, eben, durch was Bestimmtes durchzugehen. Genauso wie meine Mutter und mein Vater bestimmt auch Karma haben. **Das ist, hat irgendwie was Entlastendes. Also was für mich Entlastendes**, und auch meine Eltern Entlastendes, weil es natürlich, wenn man in Therapie ist, geht das ganz viel natürlich um irgendwie was, was, ne mein Vater mit Mutter

(I.) Ja, was ist früher schief gelaufen

(N.) Was ist früher schief gelaufen, was habe ich nicht gekriegt, diese ganzen Entbehrungen, die ganzen Bedürfnisse die nicht befriedigt, gestillt wurden, uns so. Das geht da nicht um irgendwie den Eltern Schuld zu geben, aber es ist schon, ich weiss, dass ich lange Phasen hatte wo ich, wo ich sie gehasst hab dafür, ne. Ne, wie kann das sein, das sie mir nicht das und das also gegeben hat, oder warum war die nicht da, und, warum habt ihr mich überhaupt auf diese Welt gebracht, und so, und das, also diese, also das ist jetzt so ein Aspekt, ne, aus diesem yogischen Gedanken, aus der Philosophie, der mir irgendwie hilft. Es gibt so nen, etwas so nen anderen Blick. Ne andere Blickrichtung.

A2 Interview Nadin

(I.) Weil man dann ja wahrscheinlich auch, anstatt immer wieder eben alles zu analysieren, und irgendwie, ja den, den Schuldigen, hört sich jetzt so dramatisch an, zu finden, einfach mal dann so loslassen kann, ne. Denke ich mal. Oder so n bisschen das einfach so seinlassen kann, mit dem Vertrauen, das hat halt so ne bestimmte, das ist halt die Aufgabe, die man hat, und das ist okay so.

(N.) Ja, hmm, und das es eben auch kein, also es ist jetzt, manchmal klingt ja Aufgabe auch so schwer, und dann heißt es, warum hab ich diese Aufgabe gekriegt, ne?

(I.) Stimmt.

(N.) Aber es ist irgendwie, ehm, es steht dort drin, also es ist auch immer verbunden mit dieser Möglichkeit, oder, mit, ja mit auch so ner Herausforderung, auch was, sich auch, sich zu entwickeln. D.h. eben, z.B. für mich, also ich weiss das nicht genau, aber ich hab das mal für mich so, eh, gefunden, dass es, ja, das es eben meine Aufgabe ist, dass ich „ja“ zum Leben sage. Ne, und das, das nicht, ehm, dass das meine wirklich, dass das nur ich das auch lösen kann. Und dass das, wenn ich das dann tue, und vollbringe bis ich sterbe, dass ich dann zu sagen auch, was ganz, also was, ehm geschafft hab. Also das hat sich, es hat nicht mehr mit dem zu tun, was man sonst so denkt, was man im Leben schaffen müsste, ne, dass man irgendwie, ja gut, in der Schule, und Ausbildung, und Beruf, und Familie, und das, weiss nicht was, diese ganzen Dinge die äuß., die ja auch ganz viel Äußerlichkeiten sind, sondern dass es eben gerade auch um diese innerliche Entwicklung, oder diese Entwicklung als Mensch oder als Wesen auf dieser Erde geht, da sich weiter zu entwickeln. Und wenn ich das, wenn ich da n Stück weiter gekommen bin, dann hab ich viel geschafft. Dann ist es nicht, dann ist es nicht so n, wie etwas das mir so auferlegt ist, so ne schwere Last, ja, ne.

(I.) Und wie ist das so mit, mit, in deinem Freundeskreis, hat sich da was verändert, so seit du Yoga machst? So intensiv, also hast du weniger Kontakt zu bestimmten Leuten, oder mehr Kontakt, oder habe sich die Kontakte verändert, oder sind die gleich geblieben? Oder

(N.) Ja, also ich kann das jetzt nicht so genau sagen, ob das jetzt mit Yoga zusammen hängt, oder auch so mit meiner Lebenssituation, die ja seit einigen Jahren einfach auch schwieriger ist, oder sich so n bisschen zugespitzt hat. Also dadurch, ehm, es gibt Freundschaften, die nicht mehr sind, oder wo das irgendwie nicht weiter ging. Ich weiss nicht ob das, also es hängt schon, also es ist zeitlich zwar so n Zusammenhang zwischen dass ich Yoga angefangen hab und dass diese Freundschaft vielleicht so nicht weiter g., dass wir die nicht weiter führen können, ich weiss aber nicht, ob das mit dem Yoga zusammenhängt, das kann ich nicht so sagen. Was ich, eh, also es gibt natürlich neuere, neue Freundschaften, oder neue, eh, Verbindungen, Kontakte, zu Menschen, also jetzt gerade hier in Bremen, die auch Yoga machen, es gibt ja einige, die auch, ne Yogalehrer sind, und da gibt's natürlich neue, also, hab ich neu, viele Menschen, also gibt's eigentlich richtig so ne Familie, obwohl wir uns gar nicht so viel sehen, aber es ist schon so n Netzwerk, ist schon so wie so ne Familie, so ne Gemeinschaft, das ist schon sehr neu, so, das sind Menschen die eben, ja, auch Ähnliches wollen, und für die Yoga wichtig ist, und die z.B., ehm, ja denen Gemeinschaft wichtig ist, denen auch wichtig ist, dass man dieses Yoga weiter trägt, wo Ideen sind, davon, Yogazentrum, und Zusammen Wohnen, das geht schon sehr weit, auch, ne, auch in ganz private Bereiche. Und es gibt Freunde, ehm, die da ganz, also auch neugierig sind, so, was ich im Yoga mache, und eine Freundin hat z.B. jetzt auch mit dem Yoga angefangen, nicht bei mir, aber bei ner Kollegin. Eh, es gibt andere, die da nicht so viel mit anfangen können, also gerade auch was so diese, diese Gespräche über psychische Dinge und Zusammenhänge so betrifft, das, ehm, ich denke, da gab es so ein Paar, wo er auch schon lange Therapie macht, und sie auch, und sie eben, also ich, wir, also

A2 Interview Nadin

das sind Freunde von L. und mir zusammen, und wir merken so, dass, ich merke dass, wenn wir uns jetzt so treffen, und sprechen so, wie es uns geht, und auch die Beziehung zwischen L. und mir, was wir da jetzt machen, dass sie da, dass sie da anders, ehm, drüber denken, oder anders mit umgehen als ich, oder als wir, ne. Und das, da merke, da merke ich dass es so n bisschen schwierig wird. Und, zumal, also sobald, ehm, ja vielleicht, eh, also ich hab das nicht so drauf, aber L. hat das mehr drauf, wenn, wenn, irgendwie der hat manchmal so ne Art, er kann dann schon, also, er drückt sich dann auch spiritueller aus, oder er benutzt eben Wörter, wie Hoffnung, Vertrauen und Dankbarkeit. Und das sind z.B. Wörter, die habe ich früher auch total abgelehnt. Das passte einfach nicht in dieses, diese, ehm, weiss nicht was, in diese Psychokisten so rein, in, das sind so, weil die sehr, weil die haben immer so n moralischen, so n schweren, eh, Klang und Beigeschmack. Also das hab ich jedenfalls immer so empfunden, und. Na ja und das sind halt auch so Begriffe, da können die beiden nicht so gut, also da können die Freunde da nicht so gut mit um, also nicht so viel mit anfangen. Und ich merke einfach, dass sich das so n bisschen, das sich da was distanziert, also oder das, ja, dass es anders ist als früher. Und ne andere Freundin, die hat sich dann mal beklagt, ich würde ja irgendwie, eh, ich würde ja nur Yoga machen und dauernd irgendwie auf welchen Seminaren sei, und so ungefähr keine Zeit für sie haben (lacht). Da war so n bisschen so Eifersucht, ne? Und, sie kann auch nicht so viel, die macht, nicht so viel damit anfangen, glaub ich, also das hatte ich auch so ne Phase, wo ich dachte, hmm, eh, beginnt das jetzt uns zu trennen? Aber wir haben wieder mehr Kontakt, und, ehm, ich erzähle ihr dann durchaus auch mal Sachen, aber es ist, ehm, ich merk immer, es geht nur bis zu nem bestimmten Punkt, ne, wobei ich bin auch überhaupt nicht so, ich bin überhaupt nicht, was das Yoga betrifft, und auch Ernährung und so, ich bin da nicht so dogmatisch, und nicht so ganz, ich bin auch gerne mal bereit irgendwie zu sündigen, sozusagen (lacht) in Anführungsstrichen. Nein, ich hab auch nicht immer so ne super Disziplin, was das Yoga machen betrifft, ich bin da nicht sehr, also ich finde, ich müsste mehr Disziplin haben, aber, also von daher bin ich immer noch auch so diesem, eh, ja noch sehr offen auch, ehm, also man kann, wenn man Yoga macht und wirklich auch, ne, sich darein geht und Ernährung und Yoga praktizieren und morgens früh also dies Satnam machen, dann musst du früh ins Bett gehen, also das, weil das wirkt sich dann schon auf dein soziales Leben aus. Und ich glaube, dann kann das schon sehr trennen. Also wenn ich jetzt, ja, dann, also wenn ich jetzt irgendwie jeden Morgen um vier aufstehe und Satnam mach, dann, gut ich hab jetzt, ja, dann könnte ich mich in manchen Situationen vielleicht abends nicht mehr verabreden, oder, nach, eh, nach dem Chor mit in die Kneipe gehen, weil es mir zu spät wird. Also das sind schon so Punkte, wo's, wo's schwierig werden kann, ja

(I.) Aber da ist es Dir wichtig, dass du dann lieber dich mit deinen Freunden triffst.

(N.) Genau, im Moment ist das so. Das, ja, im Moment ist das eher so, dass, ja. Hm. Ja in der Familie ist es auch n

(I.) Genau, das war auch noch meine Frage – wie gehen die denn damit um?

(N.) Meine Mutter ist das sehr, sehr, sie, ja also, eigentlich sind sie alle ziemlich – skeptisch, oder befremdet, und sagen immer, sie können sich das nicht so richtig vorstellen, warum soll man denn eigentlich meditieren, wozu das gut ist, und meine Mutter spricht dann irgendwie immer so n bisschen von, so n bisschen abschätzig, von, oder abfällig, so von Gymnastik oder so. Oder das wird dann ja immer, sie hat dann so die Vorstellung dass wir dann eigentlich dauernd auf dem Boden liegen und uns entspannen, weil das ist ja, Yoga ist ja für die Entspannung, und so, ne, und sie hat da überhaupt keine Vorstellung, und dann hat sie irgendwie mal mitgekriegt, wie ich gehe, oder wir sind ja auch, oder er auch zum Yoga Festival da im Sommer gefahren

A2 Interview Nadin

(I.) Das in Berlin, nee

(N.) Frankreich, dieses Internationale Yoga Festival, was, wo eben, ehm, Kundalini Yoga gemacht wird, ne, und da gibt es eben diese Tantra, die weissen Tantra Tage, und da an diesen Tagen zieht man sich weiss an, also sonst unterrichte ich ja auch in weiss, und wenn ich zum Yoga gehe habe ich auch weiss an, und so, ne. Und, eh, kann, also, mag diese Farbe inzwischen, oder diese Farbe, ja, inzwischen auch viel mehr. Früher mochte ich weiss überhaupt nicht, also inzwischen kann ich da, also dieser hellen Farbe einfach viel mehr abgewinnen. Na ja, auf jeden fall hat sie dann mal Fotos gesehen, wo wir dann in diesem ganzen weiss sind, und haben auch sogar noch n Turban auf (lachen beide), und seit dem ist da irgendwie, ist das für sie ja Uniform, ne. Da spricht sie immer, ja dann musst du ja deine Uniform mitnehmen. Da hab ich gesagt, wieso Uniform? He, das sind eigentlich ganz normale weisse Klamotten. So. Aber das ist so ihre Art das so, ehm, na ja, sie kann da eben, hat da nen ganz schweren Zugang zu. Muß das so n bisschen so abwerten, ne. Und, ja, aber, ehm, ich versuch dann immer mal so was sozusagen mitzubringen, oder zu erzählen.

(I.) Und dein Vater, der kommt dann

(N.) Mein Vater lebt nicht mehr.

(I.) Der lebt nicht mehr.

(N.) Der hat das jetzt nicht mehr so mitgekriegt, diese, meine Yogaentwicklung, so. Den Anfang noch, aber dann nicht mehr, - ja, das wäre wahrscheinlich für ihn auch ähnlich. Also, weil er zumindest, noch viel weniger, also noch weiter weg ist von irgendwie was Glaube und Spiritualität betrifft. Gut, weiss ich, weiss man manchmal nicht, ne. Ehm, wie das für ihn gewesen wär, so. Aber ich find ganz schön den Gedanken, im Yoga gibt's auch diesen Gedanken, wenn du selber Yoga machst, und das auch relativ viel und regelmäßig praktizierst, dass das auf's, ehm, auf sieben Generationen vor und nach dir wirkt, also dass das, auf jeden Fall, also du kannst, dass das Auswirkungen hat auf dein Umfeld. Also dass das auch Auswirkungen hat auf deine Familie. Auch wenn die nicht dabei sind, und auch wenn sie gar nichts machen, und so, und das finde ich, irgendwann hatte ich schon mal so n, so den Eindruck, ja da ist irgendwas rüber geschwappt, so irgendwie hat meine Mutter mir dann mal was gesagt, was ganz neu war, also was n ganz neuer, also so n Satz habe ich von ihr noch nie gehört. Und da hatte ich irgendwie das Gefühl, vielleicht ist da doch was von rüber gegangen, so. Also es war was ganz Liebevolles, was sehr Annehmendes, und da hatte ich, ja das war eben ganz neu. Da habe ich mir gedacht, das hängt damit zusammen. Ja. – Hmm, ja und dann, also im Chor, wir sind ja auch im Chor, also L. und ich zusammen, auch, und da habe ich auch angefangen, dann, wenn, wir machen, ehm, so Wochenenden, so Chor-Wochenenden, und da biete ich dann auch Yoga an. Und dann gibt's noch einige, die das mit machen, und also da merke ich, ehm, ja gut, das war jetzt nicht so deine Frage von wegen was sich verändert hat, aber da habe ich da, bringe ich das so mit rein, und das wird, also von so n paar Leuten, also eigentlich würden das wohl gerne mehr mit machen, aber da das dann morgens früh vorm Frühstück ist machen das dann doch nicht so viele mit. (lacht) Also es ist schon dann so, wird dann schon ganz positiv aufgenommen. Also nicht so, ah, von wegen was ist das denn, also die sind alle sehr offen für solche Dinge so. Ja. (räuspert sich). – Ja es ist schon schwierig, das, eigentlich Menschen die gar nichts damit, also gar nichts damit zu tun haben, so nahe zu bringen. Es ist aber, ehm, ja ich bin da jetzt auch nicht so drauf dass ich das unbedingt so versuche immer, und dass ich da dauernd immer so viel drüber erzähle. Das ist manchmal noch sehr, also ich empfinde das oft sehr getrennt noch, so mein Leben mit Yoga, und auch als nun auch Yoga Unterrichtende, und so, ich weiss nicht was, das Leben in meiner Familie oder so, wenn ich die besuch, das ist doch sehr, das ist manchmal so ganz befremdlich, dass ich dann,

A2 Interview Nadin

irgendwie dass sich das so getrennt anfühlt. Dass ich auch vielleicht gerne mehr noch, ehm, einbringen würde, oder mehr auch ihnen geben würde, sozusagen aus dem was ich auch so schöpfe, aus Yoga, aber das, das sich, das geht irgendwie noch nicht so einfach. Na weil sie sind natürlich auch sehr skeptisch, also was, ich hab schon öfter so auch yogische Diäten gemacht, also entweder weil ich die mir selber aufgelegt hab, oder weil ich auch in der Ausbildung die Aufgabe hatte, das zu tun. Und das finden sie immer ganz, da können sie überhaupt nicht mit umgehen. Also meine Familie. Das ist für sie immer ganz schwierig, so wenn ich dann ankomme und sag, das und das und das darf ich nicht essen, oder ich bring mein eigens Essen mit, oder so, das, ehm, und da habe ich, merke ich auch so, auf diese Auseinandersetzung habe ich nicht so richtig Lust. Dann habe ich schon oft dann, ehm, meine, also hab das dann dort nicht gemacht. Also, ne. Das erfordert schon, n, wirklich so n ganz klaren Willen, das mach ich jetzt, das ist mir jetzt wichtig, ist egal, was die denken. Aber das ist schon, das sind schon Momente, die

(I.) Aber du denkst trotzdem, also Yoga ist dein Weg. Zumindest jetzt

(N.) Joa,

(I.) Für, für die Zukunft, für also, was ist jetzt, also es ist nicht so, dass das jetzt so Punkte wären, also ist es so, du sagtest, es sind noch n bisschen so getrennte Welten

(N.) Ja, manchmal ist das schon, schwankt es so, oder ich fühl mich so, ehm, wie ich, ich mach Yoga, ich bin, ich unter..., also ich bin Yogalehrerin? Dann kommt mir das so ganz fremd und komisch vor. Ehm, gut das ist aber auch, hat vielleicht auch mit meiner Person zu tun, weil, das ging mir auch damals, als ich Lehrerin wurde so. Aber als ich dann in der Schule anfing, zu arbeiten, aber ich glaub es hat auch mit diesem, das hat so mit diesem, eh, mit dem Prozess zu tun, so sich auf so n, auf auch spirituellen Weg zu begeben, und ich kämpfe sehr stark mit Widerständen auch. Also, je mehr ich zwar Yoga mach, je mehr ich mich jetzt rein begeben hab, auch durch Ausbildung, desto stärker sind die Widerstände. Also

(I.) Was für Widerstände?

(N.) Dass ich dann, eh, nicht aufstehen kann, morgens, dass ich, also ich, ja, dass ich keine Lust hab, Yoga zu machen, dass ich (total?) Zweifel kriege, was, ehm, das soll, ob das richtig ist, ob das irgendwie, ne, also dass ich dann plötzlich, irgendwie Zweifel hab, an, an bestimmten Dingen, die ich im Yoga höre, also dass mir das dann plötzlich zu dogmatisch ist, und zu streng, also es gibt da, man kann das ja, wenn man, man könnte es ja sehr als einengend auch begreifen, oder als sehr eingreifend ins Leben, wenn man jetzt z.B. Ernährungsdinge dazu nimmt, oder auch, ja wie geht man im Beruf auch auf Dinge zu, die yogische Praxis auch wirklich jeden Tag, also wenn man das wirklich macht, jeden Tag, und zu meditieren, und man, ne morgens, am Besten abends, dann sind das schon sehr, also richtig fixe Punkte, und ich hab jetzt keine Kinder, ich leb jetzt hier ja auch so alleine so, aber ich stell mir vor, in ner Familie mit Kindern, also auch für andere, ist das schon sehr einschneidend. Na ja, und ich erleb es eben auch so, dass meine ganzen negativen Stimmen und Kräfte ordentlich mir das madig machen wollen, ne. Und das, ehm, dass ich da plötzlich eben, also das mir das plötzlich so fremd ist, und ich den Zugang verliere und ich das irgendwie so, wie, ich mach das, das empfinde ich als Widerstand, das sind meine Widerstände. Dass mir das sehr schwer fällt, eben meine, regelmäßig Yoga zu machen, und, ehm, dass, dass ich mir die Frage stelle, dass ich das unterrichte, und ob ich gut genug bin, und, na ja. Ob ich denen genug geben kann, und erzählen kann, und, eh, das ist glaub ich auch das, was mir mit meiner Familie begegnet, dass dann irgendwie so, dass diese, diese Zweifel dann mehr aufkommen, ob das so ne gute Entwicklung für mich, oder ob, warum ich das überhaupt mache, was das soll. Das ist ganz diffus auch. Aber ich bin mir

A2 Interview Nadin

sicher, das sind Widerstände, und ich hab auch, z.B. auch im letzten Jahr, da hatte ich ja nun auch viel Yoga gemacht, und irgendwie jetzt Stufe II Ausbildung angefangen, und hatte, es ging mir eigentlich das ganze Jahr ziemlich schlecht, also psychisch auch, wieder, viele Depress, also depressiv und sehr dunkel und wenig Freude. Obwohl ich eben so viel Yoga gemacht hab, ne. Und ich kann es mir nur so erklären, oder auch, dass, dass das diese Widerstände sind, das ist so diese alt, das Alte, was mich immer wieder zurückzieht, diese alten Muster. Weil es gibt ganz deutlich, ehm, so was, dass ich mich, wenn ich z.B. so in den Ausbildungsgruppen bin, oder an diesen Yoga Seminaren teilnehme, oder jetzt im Kurs da bin, auch wenn ich unterrichte, dann ist da so n Gefühl von „hier bin ich richtig“, oder auch „hier bin ich zuhause“. So, hier will ich weiter gehen. Dass da plötzlich so was kommt, ja, jetzt weiss ich warum ich das mach. Das is so n Gefühl, so, das hab, das ist dann, eh, so n Gefühl, dass, ehm, ja, so was, so n warmes, liebevolles Gefühl auch mit den Menschen zusammen zu sein, und sich selber, dass ich in dem Moment mich auch selber mehr annehmen kann.

(I.) Aber klar, das ist dann in so nem Umfeld wo eben alle, auf dem selben Weg sind.

(N.) Ja, genau.

(I.) Ja.

(N.) ja, das ist einfach ne bestimmte Ausrichtung, ne, genau. Alle habe da eigentlich so, alle haben da so ihre Geschichte, warum sie angefangen haben mit Yoga, und so, ne. Das ist ja, bei vielen, auch, also ich weiss das zumindest von einigen, die, die das, ehm, na, ich mein klar, warum fangen die Leute an mit Yoga, ne, sie wollen, suchen irgendwie Ruhe, sie suchen Entspannung, sie suchen irgendwie den Kontakt mit sich, und das ist ja, dahinter steckt ja, dass da n Mangel irgendwo ist, das sie n Mangel erleben, ne, ich sich und deswegen ist, ja, also trägt das auch, so das in der Gruppe zu machen, ne. Unterstützt und gibt auch mehr, also, gibt mir natürlich dann auch mehr in dem Moment das Gefühl, ja, hier bin ich richtig so. Und ich hab, du fragtest irgendwie ob ich das Gefühl hab, dass das so, für mich so weiter geht, also ich glaub schon, also ich weiss es, phhh, letztendlich nicht so, aber da bin ich, da hab ich aber einfach auch so mit meinen, mit dieser diffusiven Seite immer wieder zu tun, die das so, eh, wo ich mich ständig in Frage stelle, oder nicht weiss, was aus mir wird, und – aber ich hab schon das Gefühl, dass das Yoga nicht jetzt irgendwie n, so ne Episode ist. Sondern, dass das, ehm, ja, das kann ich sagen, dass das richtig mich auf, ich hab fast das Gefühl, also, ja, es gibt Momente, wo ich das deutlich spür, dass mich das auf meinen, eigentlich auf meinen Weg bringt, und, also, auf meinen Weg, der mir vielleicht vorher noch nicht so, also wirklich das zu leben, was in mir steckt, oder das auszudrücken, oder das auch zu finden, was ich eigentlich in diesem Leben erreichen möchte, oder sein möchte. Was immer ein Wunsch war, eigentlich das zu finden, ne. Was, das kenn ich schon von sehr früh. Ne, also diese Fragen nach dem Sinn im Leben, wozu, warum lebe ich eigentlich, was für n Sinn hat das überhaupt. Leben überhaupt in meinem Leben. Also diese Fragen habe ich mich schon sehr früh gestellt. Und, ehm, da habe ich das Gefühl schon sehr deutlich, dass, dass ich da jetzt mich auf diesen Weg begeben hab, dahin zu finden.

(I.) Durch das Yoga.

(N.) Ja,

(I.) Dass man dadurch so die, ja, das Potential und so die Bestimmung in einem irgendwie bewußt

(N.) Ja und das sich annehmen, auch wie man ist, wie man, also, es hat sehr viel Annehmendes, Akzeptierendes, ehm, Beobachtendes, auch, sich beobachten, wie es ist, und nicht immer dauernd an sich

A2 Interview Nadin

rum zu mäkeln. Und, ehm, auch schwierige Situationen im Leben als Aufgabe, als Herausforderung zu sehen, an der, die mich letztendlich wenn ich sie, wenn ich sie, wenn ich mich drauf einlasse, die mich stärkt. Sonst, also, das ist zwar noch so sehr am Anfang begriffen bei mir, dass ich das so sehen kann, aber, also ich kann es schon, ich kann es, ja, ich kann es schon mehr sehen, ich kann's vielleicht noch nicht immer für mich so spüren, dass das so ist, dass eben ne herausfordernde Aufgabe, auch ne schwierige Aufgabe, ehm, dazu da ist, dass ich daran wachse. Ja. Und das ist etwas, was ich immer wieder durch's Yoga kennen lerne, und, ehm, na, natürlich auch in der Begegnung mit andern Yogis so höre, und wo das Thema ist, ne. Also ich muss sagen, für mich hat das natürlich schon, ich glaube, wenn ich nur, ehm, jetzt einmal die Woche Yoga machen würde, dann, ehm, ich weiss es nicht, kann es mir jetzt nicht so vorstellen wie es dann wäre, aber ich hab ja dadurch, dass ich angefangen habe mit der Ausbildung und so, schon mich sehr viel tiefer rein begeben, und brauch das wohl auch, also, so L. z.B., der hat viel, der, als, ja, eigentlich, der hat nicht die Ausbildung, der macht das Yoga bei A., und, ehm, ist zwar auch in Kontakt mit den anderen Yogis hier in Bremen, aber der hat einfach von sich aus nen sehr viel stärkeren, also spirituellen Wunsch und Verlangen gehabt, und hat einfach mehr Boden auf das das so fällt. Das ist bei mir anders, also ich muß da viel mehr für tun. Ich brauch viel mehr Input und Hören und Bestätigung, damit das irgendwie so, damit dieser Boden so allmählich, also, auch wächst. Das merke ich so. Also das ist, ehm, ja deswegen, deswegen kann ich es auch so sagen, irgendwie, dass ich glaube, dass ich da so eigentlich auf meinen Weg komme, auf den ich, den ich, nach dem ich mich sehne, oder, vielleicht mehr, ehm, - ja wobei auch irgendwie noch unklar ist, was dieser Weg ist, ne, ob das eben auch bedeutet, mehr noch Yoga zu machen, oder ob ich, ne, ob's mir eben mehr auch hilft, so, aus, ja, aus dieser Depression auszusteigen, die immer noch Thema ist, und, mich wirklich für's Leben zu entscheiden, und mit allem was damit verbunden ist, ne. Auch mich, ne, also ne, ne Arbeit, beruflich mich so zu entwickeln, oder etwas zu finden, wo ich

(I.) Arbeitest du denn noch?

(N.) Ich arbeite im Moment nicht in der Schule. Und, ja, und das ist eben, ne, das ist alles noch offen, und da, wo das so hin geht, ne? Aber, also das war z.B. auch so n Zusammenhang, ich weiss nicht ob das, also du fragtest ja vorhin mal, von wegen was hat sich vorher, nachher, und ob sich was verändert hat mit dem Yoga machen. Also, ich hatte ja angefangen mit dem Yoga machen, und dann, so parallel hat sich das eben bei mir so in der Schule, meiner Situation dort, und psychisch so zugespitzt, dass dann richtig so n Zusammenbruch kam, richtig so nen schweren Nervenzusammenbruch hatte, und ganz schwer depressiv wurde, und, dass ich auch nicht mehr arbeiten konnte. Ich weiss es nicht, ob das da irgendwie so nen Zusammenhang gibt. Weil es war, da hab ich noch nicht lange Yoga gemacht, ne. Aber irgendwie habe ich einfach so n Gefühl, dass dieses Yoga mich, eigentlich dass es mich auf den, also auch, ja auf den, dahin führen wird, wo ich, ehm, ja, wo ich mich aufgehoben fühle, oder wo ich mich zuhause fühl, wo ich auch, eh, also beruflich etwas finde, oder n, ja, etwas finde, wo, in dem ich, also einen Beruf finde, oder mich beruflich entwickele, ich weiss nicht, wie ich's sagen soll, ich könnte, es ist ja rein theoretisch auch möglich noch, dass ich wieder in die Schule zurück geh, dass ich damit anders umgehen kann, also zumindest, dass es irgendwie deutlicher wird, also ich hab immer, sagen wir mal so, ich hab immer, auch z.B. damit total gehadert, dass ich Lehrerin werde. Ich wollte nie Lehrerin werden, irgendwie hab ich, kam das, dass ich angefangen, also ich wollte mit Behinderten arbeiten, und schwuppdwupp war ich in so nem Lehramtsstudium, und, ehm, hab mich da auch sehr lange, also hab, es war n langer Prozess, bis ich denn letztendlich Lehrerein war, ich hab sehr lange studiert, und alles Mögliche noch gemacht, es war immer ein Zweifel, ob ich das überhaupt will. Ne, also d.h., es ist schon sehr lange eben dieses, was finde ich, ne, in welcher Tätigkeit, beruflichen Tätigkeit oder gesellschaftlichen Tätigkeit, wie auch immer, fühl ich mich wirklich wohl, fühl ich mich, eh, fühl ich mich stark genug, fühl ich mich eben auch nicht überfordert und so was, wo bin ich gerne, und wirklich gerne, und, ehm, ja, diesen Ort zu finden. Das war

A2 Interview Nadin

eigentlich schon immer Thema. Und auch die Jahre, die ich in der Schule gearbeitet hab, war das Thema, dass ich eben da, eigentlich nie, also nicht glücklich war, dass ich immer überfordert war, und dass ich immer im Dauerstress und so, also das war nicht, also anscheinend nicht der richtige Ort. Ja, und, das ist schon, das Gefühl, dass ich irgendwie über das Yoga, auch dadurch dass ich viel Yoga, und mit der Ausbildung, und mit den Ausbildungen die ich mache, dass ich dahin finde. Von daher ist es, wo immer, auch immer, also ich weiss es noch nicht, was es ist, aber

(I.) Du machst dann bestimmt doch jeden Tag auch Yoga, ne?

(N.) Eigentlich schon - im Moment bin ich ganz undiszipliniert, also seit geraumer Zeit eigentlich ja, bin ich so raus, aus dem Tritt, ehm, was, es hat wohl, also zumindest eh, hat wohl mit diesen Widerständen zu tun, oder hat mit dieser Seite zu tun, die, die das, eh, nicht zulassen will, irgendwie, dass ich da mich hin entwickle, oder dass ich da eben – also ich hab ne sehr, eh sehr dunkle, sehr, also ein Teil in mir ist sehr, sehr hartnäckig damit beschäftigt, mich nieder zu drücken. Also, ja, es hat auch viel mit Hass zu tun, und so, dieser Teil ist sehr stark in mir. Das war, es ist schon, weiss ich schon lange. Und, ich weiss, dass das Yoga machen, ne, dass das n ganz neuer Weg ist, es geht wirklich darin, es geht so darum, mich anzunehmen, so wie ich bin, in allen Situationen, in allen Lebenslagen anzunehmen, okay, ne, zu sagen, „du bist in Ordnung, und auch wenn du das jetzt wieder nicht schaffst, du bist in Ordnung“ also das kann ich sagen, dass das noch mehr ist, vielleicht noch mehr ist als bei, in der Therapie, wo das ja auch darum ging, sich zu bestätigen, und so. Also irgendwie ist es noch, oder ich kann es jetzt mehr annehmen, also ich erlebe das jedenfalls, dass das im Yoga geht es darum. Das ist ganz klar diese positive Seite, das ist die Seite zum Licht, zum Leben hin. Und deswegen, ehm, bäumt sich diese andere Seite sehr stark auf. Und es, und so kann ich das mir im Moment nur erklären, dass ich das mit dieser, mit meiner, mit meiner yogischen Praxis nicht so hinkriege. Ich mach, hab natürlich meinen Unterricht, und dafür muss ich mich vorbereiten, und das ist auch sehr gut so, weil ich dann auch gezwungen bin, auch in solchen Phasen, wo ich, ehm, wenn ich, ne, nicht so diese Disziplin hab, oder nicht so, mich nicht so verbunden fühl. Ehm, ja ich, ich versuch dann mich auch nicht unter Druck zu setzten, und ja auch zu sagen, okay, es ist gerade mal so ne Phase, ehm, wo, ich weiss nicht was, mehr Schlaf brauch oder wo irgendwie andere Sachen mal, wie wieder Lesen oder so, also dass ich andere Sachen mach, aber ich weiss auch, dass es wichtig ist, wenn, das ich's tue. Also, A. sagte das jetzt gestern noch, wir haben (...) gesprochen, dass ich, eh, so n bisschen im Moment so zehre, von meinen Reserven, also von den Reserven, die ich so, also das, was ich quasi schon aufgeladen hab, ehm, durch das, was ich gemacht hab, an Yoga. Weil das ist ja teilweise sehr intensiv, diese Ausbildung, die ich jetzt z.B. mach die Stufe II, das sind immer ganze Wochen, man die ganze Woche komplett zusammen ist, ne, und das ist schon ziemlich geballte Ladung, die man da so kriegt. Und das, davon zehre ich dann, und, wenn ich das nicht hätte, und nichts machen würde, dann würde es mir wahrscheinlich ziemlich viel schlechter gehen. Ja das ist mir auch klar, deswegen weiss ich auch, es ist gut wieder eben, also ich weiss auch, dass das gut ist, sich total gut anfühlt eben, das täglich zu machen, es ist so n bisschen so, ehm, abgesehen davon, dass ja die, eh, eh, wenn man an nem bestimmten Thema arbeitet, ich hab z.B. ne zeitlang am Thema Wut gearbeitet, auch, auch ne Übungsreihe gemacht, die, wo das darum ging, die innere Wut zu lösen, oder loszulassen, in ner Phase, wo ich sehr in, in mit L. sehr im, also so wütend war auf ihn, wo ich so gemerkt hab, ich übertrage da so Dinge, ne, die eigentlich nichts mit ihm zu tun haben, und da war auch, eh, war auch so dass das sich auch noch so verändert hat. Sich dann auch, nicht aufgelöst, weil das ist nicht so einfach aufzulösen, aber, ehm, es hat sich verändert, hat sich dann, ehm, gemildert, ne. Das habe ich schon gemerkt, also ich merke schon, dass es mir dann auch hilft. Aber so einfach, wenn ich, ich, es ist einfach so dieses, morgens das zu tun, und dann das gemacht zu haben, das ist irgendwie so als ob man so am Tag schon mal, ehm, sich n bisschen aufgeladen hat, oder – ich, dass, eh, egal, was an dem Tag noch so kommt, ich hab schon mal sozusagen die innere Tür aufgemacht. Und das ist irgendwie n gutes Gefühl. Manchmal ist das auch wie,

A2 Interview Nadin

ich hab meine Hausaufgaben gemacht. Klar, also so, ehm, weil das natürlich nicht immer so ist, dass man das vor lauter Begeisterung macht, also für mich ist das jedenfalls nicht immer so. Das ist manchmal auch so n bisschen Pflichtübung, wenn man das dann nicht, so ne regelmäßige Kriya mach, oder so. Aber was, eh, was ich viel mach, und, sind, also, sind, eh, ich hab viel yogische Musik, ich höre eigentlich nur noch diese Musik, also das hat sich auch sehr geändert, ich hör nicht, kaum noch was anderes, und ich liebe sie sehr, und, also ich hab viel diese, diese Musik an, diese Mantren an, und hör die oder sing mal mit, und, dass, ehm, das lieb ich sehr. Also das gibt mir, gibt mir viel, irgendwie auch Geborgenheit, und, auch so, manchmal auch so Lebensfreude steckt auch noch für mich so da drin. Ja, das ist so, das ist ne ganz gute Möglichkeit, wenn ich jetzt nicht unbedingt, ehm, so praktisch was mache, dass ich eben darüber, über die Musik, über die Mantren halt ne Verbindung hab. Das finde ich ganz, ganz schön auch beim Kundalini Yoga, dass, wo ja so ganz viel, also Musik ja n ganz, eh, großer Stellenwert, so n ganz großen Stellenwert hat. Es gibt mittlerweile auch einige so im Kurs, also jetzt, wenn ich unterrichte, die das auch schön finden. Also die das auch sagen, dass sie das deswegen auch schön finden, gibt's auch. Ja. – Ja (seufzt).

(I.) Jetzt haben wir ja schon ganz (...) (lachen beide)

(N.) Hast du noch was...

(I.) Ich glaub nicht, ich glaube, also wir haben ja alle Themen, meine groben Themen sowieso, haben wir angesprochen. Ich glaube, - das ist alles rund, wie man so schön sagt. Nee, also ich hab jetzt – ne konkrete Frage habe ich eigentlich gar nicht mehr. Also ich glaub ich – versteh das alles so, was du mir erzählst.

(N.) Hmm, ja genau.

(I.) Ja. Ja, das ist echt sehr interessant. Ich mach ja auch Yoga, aber ich mach ja Hatha Yoga nach Iyengar, was ja n bisschen anders ist, wobei, letztendlich so die Philosophie, die dahinter steckt, ist ähnlich.

(N.) Ja - ja.

(I.) Also das was du auch erzählst, das kenn ich auch vom Yoga her, nur, klar, wir singen nicht, wir haben keine Mantras, aber, also bei meinem Unterricht kommt das auch n bisschen mit durch, schon so eben dieses sich annehmen, so wie man ist, sich akzeptieren, und solche Sachen.

(N.) Ja, ja. Es ist aber auch viel, also was auch ein großes Thema eigentlich ist, fällt mir gerade noch mal ein, ist, auch Verantwortung. Also Verantwortung für das eigene Tun. Ne, also das nicht abgeben, eh, nicht andern Schuld geben, nicht das, sondern auch, diese, dass, was, finde ich auch was Schwieriges. Die Verantwortung, also auch z.B. in jedem Moment, wird immer so gesagt, in jedem Moment die Möglichkeit zu haben, zu wählen. Also den einen oder den anderen Weg zu gehen. Oder, eh, oder ganz konkret irgendwie etwas zu essen oder nicht zu essen. Oder, ehm, also na ja, man kann das ja auf alles, und das ist etwas, was für mich auch sehr schwer ist, weil ich mich eigentlich ganz viel as Opfer gefühlt hab, aber was natürlich, wirklich, wenn

(I.) ne Tür öffnet

(N.) Ja, absolut. Weil du dann aus dieser Opferhaltung raus gehst, und siehst, ich kann, ich entscheide, oder ich gehe, da oder da hin. Ja, so die Verantwortung auch für das eigene Leben, oder das, das Tun, ne,

A2 Interview Nadin

oder das, ne, ist ja auch das Gesetz, oder das Prinzip des Karmas, also die, das mein Tun ne Auswirk, ne Wirkung hat, ne, und dass, wenn ich eben, dass ich da, sozusagen durch meine Entscheidung, durch meine Haltung, ne, auch durch meine Haltung mir selbst gegenüber, meine Haltung ändern Menschen gegenüber, ehm, ne Entscheidung treffe. Und das finde ich

(I.) die andere auch betrifft

(N.) Ja. – ja.

(I.) Übernimmst du das denn konkret, wirklich, so in bestimmten, in bestimmten Situationen, also dass du wirklich dann vielleicht dich, das wirklich mal mit einbeziehst, so was jetzt dein Verhalten konkret, ehm, wie das auf die anderen Menschen, eh, beeinflusst, oder, ist das jetzt eher noch so was, so, klar, was man lernt, und, aber noch nicht so verinnerlicht hat?

(N.) Hmm, muß ich mal nachdenken. Na ja, ich meine es ist natürlich schon klar, dass in, also wenn ich jetzt unterrichte, dann ist das ja schon, schon so, dass ich das wirklich real tue, ne, dass ich da, ehm, - ja, da entscheide ich ja im Prinzip, gut, sie kommen natürlich hin und sie entscheiden sich ja auch, sie entscheiden sich da auch irgendwie, sich selbst zu begegnen, ne, aber in dem was ich auch sage, oder was für ne Übungsreihe ich auswähle, oder so, ehm, entscheide ich ja auch was für sie, und ich entscheide in ne bestimmte Richtung – sie auch zu, ihren Blick zu wenden, zu, zu, ehm richten. Ne, also, wenn ich denn, weiss nicht was, z.B. sie auch in ner, in ner, wenn ne Übung ist, die sehr anstrengend und herausfordernd ist, wenn ich ihnen da sozusagen anbiete, also das mit Gelassenheit zu probieren, oder so, ne? Oder auch mal, ne, ich sag das inzwischen auch, oder es mit einem Lächeln zu probieren, und einfach zu gucken, das ist jetzt in diesem Moment einfach diese Aufgabe, aber es ist nicht das ganze Leben. Nur weil diese Aufgabe schwer ist, ist es nicht, und es ist nicht bedrohlich, ne. Es kann, zu sagen, mach dir klar, es kann dir nichts passieren. Und damit, wenn ich solche Dinge formuliere, also, oder in die Richtung, ne, dann beziehe ich ja sie ganz klar mit ein. Ich schieb sie so n bisschen auf so nen bestimmten Weg. Und das mach ich natürlich auch, wenn ich, mach ich auch, wenn ich mit Freundinnen sprech, oder so, wenn's darum, also wenn es mehr so die Position ist, dass ich, dass es so n Gespräch ist, wo ich, eh, der anderen was rate, oder ihr Unterstützung gebe, ne. Wenn ich dann, also das, also wenn, je nachdem, so wie in welcher Verfassung ich bin, aber kann ich das auch schon, dass ich dann, dann ihr dann auch vielleicht was Positives, was Unterstützendes sagen kann. Ehm, oder auch irgendwie sage, weiss nicht was, du hast jetzt, du kannst das entscheiden, oder so das fließt dann schon mit ein. Oder auch Kontakt ganz – im Kontakt einfach so, manchmal kommt mir das auch so wenn ich irgendwie in der Stadt bin, beim Einkaufen, oder so, dass mir das dann mal einfällt, irgendwie, das, ehm, ja dass ich vielleicht, dass ich etwas, ehm, annehmender, auch ändern Menschen gegenüber trete, so ne? Oder

(I.) Also nicht so sehr urteilen?

(N.) Ja, ja. Genau.

(I.) Das sind ja alles auch Werte.

(N.) Hmm. Oder wenn ich seh, die haben, da sind zwei auf der Strasse, die haben Streit, dann schicke ich ihnen, irgendwie, dann schicke ich ihnen so n bisschen was rüber, also (lacht n bisschen) dann wünsche ich ihnen einfach, dass sie, dass sie das klären können, oder ich schicke ihnen einfach gute Energie oder so. Also dass einfach so n kleiner Moment ist, wo ich, ehm, also mir ist das sicher früher auch immer schon aufgefallen, und, mir war das nie egal, eigentlich, was mit anderen Menschen so ist, und, ne? Aber

A2 Interview Nadin

es ist glaub ich schon n bisschen anders, dass ich dann in dem Moment die Idee hab, irgendwie sozusagen ihnen ne gute Energie zu wünschen, oder so, oder, ne. Ja, oder wenn ich, eh, dass ich, wenn ich, eh, meine, z.B. meine Schwestern haben zum Teil ziemlich schwierige Familiensituationen so durch viele Kinder und, es wächst ihnen alles, sind total überfordert, es wächst ihnen alles über n Kopf, und dann kann ich, also, das ist etwas, was mich eigentlich sehr belastet, oder auch sonst immer sehr belastet hat, und es fällt mir da jetzt dann auch leichter, zu sehen, okay, sie haben sich das so gewählt, oder es hat auch seine Bedeutung, seinen Sinn, dass das so gekommen ist, und, ehm, dass das vierte Kind dann auch noch, also ich bin ja selber aus so nem, diese waren 5 Kinder zusammen, ich war immer das vierte, und ich hab da eigentlich immer drunter gelitten, dass wir so viele waren, also weil ich ja, (...) na ja, wir sind halt immer irgendwie alle zu kurz gekommen, und, das sehe ich bei denen halt auch, ne? Und trotzdem kann ich dann jetzt eher auch sehen, okay, das hat irgendwie seinen Sinn. Ne, das sollte so sein, dieses Kind wollte noch kommen, das wollte genau diese Situation haben, ne. Ja, ich weiss nicht ganz, ob das jetzt deine Ursprungsfrage war, oder beantwortet hat?

(I.) Ne, doch hat es, auf jeden Fall.

(N.) Das war jetzt einfach noch mal, dass das doch so in verschiedene Bereiche reinragt, oder dass ich dann auch, auch vielleicht mal, dann eben in dem Kontakt mit meiner Schwester dann so auch sage, na ja, es ist, es sollte irgendwie so sein. Es ist nicht einfach, aber irgendwie sollte das so, du hast das gewählt, und das Kind, das hab ich auch schon mal so gesagt, ne, und, ehm, also, ja, eher auch so ne, so ne Sichtweise dann vermittele, oder, oder von mir gebe, so, die das einfach so annimmt, ne. Wobei sich bei mir ja immer als, als, eh, Sonderschullehrerin eher noch andere Sachen hören wollen, diese guten Ratschläge, und Tipps und so, wie sie dann anders mit ihrer, mit der Erziehung ihrer Kinder umgehen. Das mag ich immer überhaupt nicht. (lacht)

(I.) Ja. Ach, ich glaube, wir haben eigentlich so alles

(N.) Mußt du sagen, also wenn du noch irgendwie was hast, oder ne Nachfrage, ich mein, es kann auch sein, dass du

(I.) Ne Nachfrage habe ich jetzt konkret nicht. Gibt's noch sonst was von dir aus, so abschließend, noch etwas, (lachen beide), was du, was du sagen möchtest, so zur, zur Rolle, die Yoga in deinem Leben spielt?

(N.) Ja, pfff, (flüstert: Abschließendes) –mir ist gerade noch eingefallen, dass es schön war dieses Jahr, Silvester mit Yogis zu feiern.

(I.) Ja?

(N.) Ja. Weil ich finde Silvester immer, ist für mich immer n sehr schwieriges Fest, so Jahreswechsel und so. Und diesmal haben wir mit Freunden, also, gefeiert, die auch Yoga machen, und haben auch, ja, einfach n bisschen meditiert, und, ehm, (die sind dann morgens auch nicht,) also es war eben, hatte so diese Verbindung über die Meditation, aber auch irgendwie war das so, das war einfach ganz schön, ganz leicht. Na ja, das fiel mir irgendwie komischerweise noch ein. So, zu Feier, also Feste auch, ehm, vielleicht auch anders begehen. Ehm, wenn man das, ja, mit Menschen macht, die irgendwie da, ja, also mit andern macht, die auch Yoga machen, ne. Ich hab z.B. auch ein Fest erlebt, da hat eine Frau den 120. Tag der Schwangerschaft gefeiert. Weil das ist ja der Zeitpunkt wo, wo die Seele, also aus yogischer Sicht, die Seele sich wirklich, wirklich einnistet. Davor ist so ne Phase, wo es immer noch so, wo sie noch

A2 Interview Nadin

drum herum schwirrt, und noch mal so guckt, will ich da wirklich (lacht), also, na ja, das so ne Phase, wo es noch nicht gesettelt, wo sie noch nicht gesettelt ist. Und ab dem 120. Tag ist es so. Und da hat sie das halt gefeiert, und das war n ganz tolles Fest, das fand ich irgendwie, also das ist schon sehr besonders, ne? Das finde ich auch überhaupt sehr faszinierend, wie die Yogis mit Schwangerschaft und mit, mit Thema Leben und Tod und Schwangerschaft und Geburt, also mit diesem ganzen Bereich auch so umgehen, das finde ich sehr spannend. Wo ich also, weil ich hab, ich hab nun auch viele, ehm, Nichten und Neffen, und wie meine Geschwister das so gemacht haben, und so, wo ich so denke, wie man's auch machen könnte, und was dann anders wär. Also z.B. so was wirklich bewusst zu begehen, in so ne Schwangerschaft ganz bewusst rein zugehen, nich, um dieses, ja, das zu feiern, dass dieses, eh, dass die Seele sich wirklich entschieden hat, ich finde, das ist ne unheimliche Achtung diesem Leben gegenüber. Und das habe ich bei meinen Geschwistern oft so anders erlebt, dass das gerade, wenn das dann schon ne Folgeschwangerschaft war, ne, dass das irgendwie so, ja, quasi schon normal war, schwanger zu sein, und das war dann alles – ne, diese Achtung, dieser Respekt und diese liebevolle Hinwendung zu diesem Wesen, ne, die, das finde ich einfach im Yoga sehr schön, dass ist so n, ja, so n ganz wichtiger Punkt. Das merkt man auch, das merkt man auch sehr, wenn Yogis mit Kindern sind, wenn man jetzt so yogische Familien kennen gelernt hat, wie, eh, da herrscht wirklich ne andere, das ist ne andere Art und Weise, zu sein, miteinander, ist ne andere Energie. Das ist sehr schön zu sehen, also auch wie Kinder, z.B. auch yogische Freunde, die Kinder haben, wenn die die teilweise zu den Seminaren mit hinnehmen, und wo man normalerweise denkt, das geht überhaupt nicht, die Kinder irgendwie, das geht doch nicht, die müssen doch irgendwie, sind doch laut, und sonst was alles, wie das geht, wie sie das integrieren können. Also dass die Kinder z.B. teilweise dabei sind, bei Mama und Papa auf dem Schoß, und dann spielen sie so ganz leise, aber sie sind dabei, und sie sind auch still. Oder auch, wie man merkt, dass sie das, Meditation, also wenn man Meditation macht, dass sie dann, eh, dass sie das lieben, ne. Und dass sie anscheinend wirklich da so nen ganz, so ne, ehm die sind dem noch viel näher, und das ist überhaupt nicht so, wie man das vielleicht eigentlich denkt, dass es stört, oder dass die ablenken und so. Das ist dann irgendwie ganz natürlich, dass auch die Kinder dabei sind, ne. Das finde ich ganz schön. Und, diese Frau, von der ich erzählt hab, die den 120. Tag, also mit ihren Mann da und, also, das war richtig wie so n Hochzeitsfest eigentlich. Und die haben es z.B., auch so gemacht, nach der Geburt, erst die 40 Tage nach der Geburt wird empfohlen, ehm, dass das Kind wirklich Zeit bekommt, richtig anzukommen, und dass die frühe Beziehung wachsen und entstehen und sich settle kann, zwischen Kind und Mutter, Kind und Vater. Und es wird empfohlen, dass die Mutter eben, ehm eigentlich ganz viel zuhause ist und nicht, also nicht irgendwie umher reist um das Kind vorzuführen, was ja dann immer gerne passiert, oder dass irgendwie Tausende von Besuch kommt, eh, dass sie eigentlich mehr wirklich den Fokus auf diese, eh, Beziehung, hält, und das hat sie auch gemacht und dann haben wir als, so, haben wir so ne Aktion gestartet, also Freundinnen, also jetzt auch Freunde aus dem Yoga, als aus der, quasi aus der Gemeinschaft, jeden Tag ist jemand gekommen und hat was zu Essen gebracht. Dann mussten sie erst auch nicht so viel kochen, also hatten da nicht so viel Last mit Haushalt und so, na ja, und das war einfach wunderschön, das, ehm, also es war erst mal schön, diese so als, wie wir sie zusammen unterstützen, und wie sie dann die Möglichkeit hat, und, also das auch so richtig, eh, also dass wirklich diese 40 Tage so leben, ne, als kleine Familie. Und, ich musste da ganz viel an meine Geschwister denken, irgendwie, was für ne, was für ne Hektik die Kinder, gerade in dieser ersten Zeit, also, aufgewachsen sind. Und dass da, so, ne, so wenig Raum für diesen, den körperlichen Kontakt war und so, das ist mir, das finde ich z.B. etwas ganz Schönes, was das Yoga so anbietet, ne. Und, ich finde auch, also ich hab das Kind auch jetzt später schon erlebt, ich finde irgendwie, man merkt das schon, das hat, das ist, hat so ne Sicherheit, und das, das wiederum knüpft sich sehr mit dem was ich aus meiner Ausbildung kenn, also so über die, ehm, über die Bedeutung der, also frühkindliche Entwicklung, und die Bedeutung der ersten Wochen, Monate, Jahre, also die Bedeutung der frühen Bindung, und dass da wirklich der Fokus drauf ist und so. Das koppelt, das verbindet sich da wieder mit dem, was, das ist ganz schön.

A2 Interview Nadin

(I.) Also es passt.

(N.) Hmmm. Ja, es bestätigt einfach auch noch mal so, das finde ich eigentlich auch ganz schön immer, dass es so vieles gibt, im Yoga so, von, von so der yogischen Philosophie, oder den Hintergründen, dass das, vieles, ehm, so ganz, also, ganz natürlich ist, so.

(I.) logisch

(N.) Eigentlich logisch, ja.

(I.) Ja, finde ich auch.

(N.) Und sich dann wirklich auch noch mal deckt mit Dingen, die man auch vielleicht aus anderen Zusammenhängen kennen gelernt hat und so, und das ist, ja, das ist einfach auch ganz schön, dass sich das dann auch verbindet mit. Weil ich empfinde Yoga eigentlich auch nicht als abgespalten. Also, als abgespaltene und hirnsplinnige (lacht) Wissenschaft oder so, ne, eigentlich wirklich dem Leben total zugewandt, das erlebe ich schon so. Dem Leben und dem Alltag zugewandt, also, wirklich wie so n, ja, Werkzeug für's alltägliche Leben. Also, für's alltägliche soziale, private und berufliche Leben, das. Und ich bin davon irgendwie sehr überzeugt, wenn mehr Menschen, eh, da Einblick bekommen, ne, also nicht nur irgendwie, „oh, Yoga, was ist das denn“, also wirklich sich trauen, da, ne, mal näher rein zugehen und mehr sich drauf einzulassen, dass, eh, ich bin ganz fest davon überzeugt, dass es sehr viel verändern könnte in unserer Gesellschaft. Und, es tut sich ja auch schon, ich mein, Yoga ist irgendwie inzwischen in aller Munde, ne, überall.

(I.) Ja ja. Deswegen schreibe ich ja darüber.

(N.) Genau.

(I.) Ja schön.

(N.) Das war doch jetzt n Schlusswort.

(I.) Das war ein super Schlusswort. (lachen beide)

ENDE

A2 Interview Angelika

(I.) Gut, du weißt so ungefähr worum es geht, richtig?

(A.) Eh, dass es halt so ne wissenschaftliche Untersuchung sein soll, wie Yoga wirkt,

(I.) Genau, also, wie Yoga wirkt, wieso man Yoga macht, wieso – ehm, was es mit diesem Boom auf sich hat, also ich nenn es jetzt Boom, das gibt es ja schon länger, Yoga, und, was so die Beweggründe sind, und, und all so was. Und, ehm, es ist ja eh eigentlich eher ein Gespräch, also kein Frage und Antwort Spiel, und ich hab eigentlich auch nur ne Ausgangsfrage, und dann können wir drauf los erzählen.

(Eieruhr für den Tee klingelt) (ich lache) – Tee wird vorbereitet
(kleine Unterhaltung zum Tee)

(I.) Also ich hab eine, wie gesagt, nur ne Ausgangsfrage, und zwar möchte ich, dass du überlegst, zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw., eh wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben los war zu der Zeit. Das kann ruhig jahrelang zurückliegen, das ist ganz egal.

(A.) wann ich das erste Mal Yoga gehört habe...

(I.) ja, so ungefähr,

(A.) also ich denke, das ist bestimmt 30 Jahre her, - wenn nicht noch länger. Ja, als ich das erste Mal davon gehört habe, was war da los? Da mühte ich mich ab, in meinem Beruf Fuss zu fassen - ja – und das war schon, also die, das war schon auch anstrengend. Und das war irgendwie so, ehm, der Wunsch, oder so, ja, so n, so n Ausgleich zu haben, oder so n Gegengewicht zum Beruf. Also es ist so, so was von Entspannung, ehm, ja, - und ich hab eben, eh, ja, ich hab dann damals gehört, das Yoga eben auch so n Mittel sein kann, sich zu entspannen. Ehm, ja. Das war's glaub ich. Und dann hab ich damals einen Kurs belegt, an der Uni, - eh, ja, der fand an der Uni statt, bei Nepal Lodth,

(I.) Davon hab ich schon gehört (lachen beide), also von Nepal Lodth, und auch, also mittlerweile schon von seinem Kurs, (A: ja) und dass er immer zu spät kommt,

(A.) Daran kann ich mich nicht erinnern, das weiss ich nicht, ob das damals so war. Na ja, und da habe ich einen Kurs halt mit gemacht, und, eh, ja, dann war lange zeit irgendwie Pause. Dann habe ich das also nicht weiter verfolgt, - Warum auch? Weiss ich auch nicht so richtig. – Na ja, und dann habe ich, eh, irgend wann, ehm, so was gemacht, Fortbildung, das hieß „Zur Psychologie des Lehrerverhaltens“, da waren glaub ich auch Entspannungsübungen mit drin, und Meditation und so was – ehm, und dann hab ich, ehm, Bioenergetik gemacht bei einer Frau, das war so n Kurs, - ja. – Zwischendrin hab ich T'ai, T'ai Chi gemacht, mal, irgendwann, die irgendwann war ich mal in so ner psychosomatischen Klinik, und da war schon auch der Gedanke irgendwie, ich müsste so regelmäßig so was machen. Ich glaub danach war das auch, nach diesem Klinikaufenthalt, dass ich mir diese Bioenergetik Gruppe gesucht habe. Ja, und dann bin ich, eh, hat mir ne Freundin eben von Kundalini Yoga erzählt, die selber auch ne Yogalehrerausbildung gemacht hat in Hamburg, und gesagt, mach das doch, das ist bestimmt gut für dich, das tut dir bestimmt gut. Und dann bin ich vor 5 Jahren damit angefangen, bei P., und, ja, mach das nun. 5 Jahre. Mein ich. In etwa. So in etwa. 2001, hab ich losgelegt.

(I.) Du sagtest eben, du hattest, ehm, im Beruf viel Stress? Was, ehm, hast du denn, oder machst du denn beruflich?

A2 Interview Angelika

(A.) Ich bin Lehrerin. Ja, also ich bin jetzt seit, allerdings seit 3 Jahren früh-pensioniert, und, - ja, damit ist der Stressfaktor weg. (lachen beide)

(I.) Und was für Lehrerin?

(A.) Ich hab die meiste Zeit an ner Grundschule gearbeitet, und das auch gern getan, das hat mir viel Spass gemacht, und ist mir ganz schwer gefallen aufzuhören, aber, eh, ja, ich hab ne Krebsgeschichte, und danach, ehm, wollte ich wieder anfangen, und das hat aber nicht, das hab ich nicht gepackt. Ich hab meine Kräfte überstiegen. So, es gab zwar so n Hamburgermodell, so mit langsamem Einstieg, aber das ging irgendwie trotzdem nicht. Ja, ja und nach dieser Krebsgeschichte bin ich auch mit diesem Kundalini Yoga angefangen.

(I.) Und vorher hattest du von Yoga gehört, und diesen Kurs bei Nepal Lodht gemacht, und das war dann wahrscheinlich Hatha Yoga

(A.) Hatha Yoga, ja, ja, das hat mir auch, ja, gut, also, eh, jetzt sag ich, damit will ich, eh, das ist nicht mein Ding, also dieses Kundalini Yoga ist was, was mir sehr gut tut. Mit diesen vielen meditativen Elementen, und mit, mit viel Atemarbeit und, ja.

(I.) Und, ehm, um noch mal kurz zurück zu gucken – als du, ja, also die ganzen Jahre bis 2001 hast du dann, eh, n sehr stressigen Job gehabt, und, und mit dem Krebs zu tun gehabt,

(A.) Ja, das mit dem Krebs war 2000, und, ehm, ja, das mit dem, also der, ehm, die, die Berufstätigkeit das war schon sehr anstrengend, und, ehm, ja, dann, ehm, haben wir ein Kind adoptiert, und, ehm, also, noch weil wir keine eigenen Kinder kriegen konnten, und das war alles auch n bisschen problematisch und schwierig, und dann habe ich 3 Jahre pausiert, als wir unseren Sohn dann hatten, und dann bin ich wieder angefangen, weil er dann auch in den Kindergarten unbedingt wollte und musste, und dann wurde es heftig. Also ich hab reduziert gearbeitet, aber das war irgendwie Stress hoch zehn, so, mit all dem was da dann so dran hing,

(I.) Am Beruf, die Adoption

(A.) eh, ja, Kind versorgen, und, und, ehm, ja, Berufstätigkeit und Haushalt und, ja. Aber in der Zeit hab ich dann auch mit diesem, diesem, eh, mit diesem Bioenergetik da angefangen, und das hat mir auch ganz gut getan. Das war schon auch ne gute Sache.

(I.) Also warst du so, eigentlich die ganze Zeit offen auch für, eh, für irgendwelche alternativen Heilformen

(A.) ja, ja,

(I.) T'ai Chi und so was,

(A.) Ja. Hab auch das eine oder andere Wochenendseminar mit gemacht

TELEFONUNTERBRECHUNG

A2 Interview Angelika

(A.) So, wo waren wir?

(I.) Wir waren dabei – genau, dass du T'ai Chi probiert hattest, und Bioenergetik, und das war alles so, eh, eh, als Ausgleich um, um irgend n, ja, Ausgleich zum stressigen

(A.) Beruf, Alltag

(I.) Alltag

(A.) ja, so. So Inseln, so. Kraft tanken.

(I.) Und so, eh, pff, ja gängige Sachen, Sport, und so was, so was manche Leute ja auch machen, um Ausgleich zu bekommen,

(A.) ja, also ich hatte ne Parzelle, oder ich hab ne Parzelle, auch schon ewig, und das ist auch so ne ganz gute Ausgleichsmöglichkeit, nachwievor, da zu werkeln, oder da auf dem Liegestuhl zu liegen, und einfach zu gucken, oder zu lesen, oder zu dösen, dass, dass, eh ist auch schon ne tolle Sache. Wenn ich da bin und da rum buddeln kann, dann ist das also auch so, war immer schon so, so n abschalten, und die habe ich jetzt auch schon über 20 Jahre. Nee, stimmt nicht, aber so in etwa. Ja.

(I.) Dann wohnst du auch schon ganz lange hier in Bremen.

(A.) Ja. Ja, bin zum Studium hier her gekommen, 69, und seit dem hier.

(I.) ja, ja dann kennst du ja die Uni etwas.

(A.) na, nee, damals war das noch Pädagogische Hochschule, da gab's die Uni noch nicht.

(I.) okay, hm.

(A.) Das ging erst los als ich glaub ich fertig war.

(I.) Und das war ne Grundschullehrerausbildung

(A.) nee, das war ne Ausbildung, eh, wie hiess das denn, Grund-, Haupt- und Realschullehrer.

(I.) Ach so

(A.) Hmm, und ich hatte eigentlich vor, in die Realschule zu gehen, also Politik und Deutsch als Fächer belegt, aber dann ergab sich das nicht, und dann bin ich an der Grundschule gelandet.

(I.) Ja, ja man muss ja immer dahin, wo was frei ist

(A.) Ja.

(I.) lerne ich gerade so bei Freunden kennen. Ja.

Und, ehm, dann hast du also sozusagen schon so n längeren Weg mit, ja, Ausprobieren von anderen Sachen auch

A2 Interview Angelika

(A.) Ja.

(I.) Und dann über die Freundin kamst du dann letztendlich zum Kundalini Yoga. Weil sie's dir empfohlen hat.

(A.) Ja. Genau. (lacht)

(I.) Und seit 5 Jahren bist du sozusagen dabei.

(A.) Ja.

(I.) Und, regelmäßig?

(A.) ja, ja ziemlich regelmäßig. Und ich habe auch 2 mal so ne eh 40 tägige Übungsreihe zuhause gemacht, und jetzt habe ich gerade wieder eine angefangen,

(I.) aha,

(A.) ja.

(I.) Erzähl mal davon

(A.) ja, das war ganz toll, also, P. hat's ja ab und an mal erwähnt, und dann habe ich immer gedacht, oh, das kann ich überhaupt gar nicht, das, so was schaff ich ja nie, und dann war das so, bei dem, sie hat irgend eine Übungsreihe mit uns gemacht, und dann wusste ich, das ist es, das brauch ich jetzt. Und dann hab ich die mir von ihr geben lassen, und hab dann damit losgelegt, und hab, ja, hab das durch gehalten. Das war, sogar, in der Türkei hab ich da (lacht laut) während des Urlaubs was gemacht hab, und meinem Mann und meinem Sohn gesagt, so, jetzt geht ihr mal (lacht) für ne Stunde, oder in ner Stunde sehen wir uns wieder, oder ich mach jetzt meine Übungsreihe hier, im Hotelzimmer, und, ja. Und das war irgendwie, hat mir das ne Menge Kraft so gegeben. Beide Male. Das nächste Mal war ähnlich, das war auch, hat P. irgendwas mit uns gemacht, und dann, dann war für mich klar, das, das muss ich jetzt haben.

(I.) Wieso war das klar?

(A.) Ja, wieso? Das weiss ich nicht. Weil, eh, das hatte was zu tun, mit dem was da im Moment mich sehr beschäftigte, und was irgendwie auch schwierig war für mich. Aber ich kann das jetzt gar nicht mehr sagen, was das war. Weiss ich nicht mehr. Also ich könnte natürlich nachgucken, (ich lache) in meinen Zetteln, dann würd es mir vielleicht, dann fällt's mir sicher wieder ein, aber, gut, ich weiss das jetzt so nicht.

(I.) Aber es hatte so was mit so, also gar nichts mit Yoga zu tun, sondern, andere, irgend n anderes Problem

(A.) Ja, mit Schwierigkeiten, die so ich da im Moment hatte.

(I.) Ja, und da hat dann diese Übungsreihe konkret geholfen.

A2 Interview Angelika

(A.) Eh, ja, also auf jeden Fall, konkret geholfen? Ich weiss nicht, auf jeden Fall hat's so, hat's mich gestärkt, das ich mich irgendwie, ja, kräftiger fühlte, und, ehm, und es mir besser ging. Ich irgendwie mehr Energien hatte. Ja, und das ist natürlich so, wenn ich das mache, ne, dann ist, das ist ja so n Stück auch den inneren Schweinehund überwinden, und, das hast du jetzt hin gekriegt, ne, und, ehm, ja,

(I.) Aber das hat man ja natürlich auch bei anderen Sachen, also wenn man jetzt joggen geht, oder so,

(A.) ja, ich walke auch noch zusätzlich

(I.) ach so, Nordic Walking?

(A.) ja,

(I.)ja. Genau. Was ist es denn beim Yoga, was da irgendwie, ehm, oder hat das irgendwas Besond, Anderes für dich, ist das, das ist ja natürlich anders als Joggen

(A.) ja

(I.) ich mach ja auch Yoga, aber

(A.) ja, das ist, ehm, ja ich komme dadurch mehr so zu ner inneren Ruhe, und, ja, ja ich werde ruhiger dabei. Das ist anders als beim Walken, ist n anderes Gefühl. Ja, ich komm vielleicht so mehr in Einklang mit mir selber, so würde ich das beschreiben. Also ich hab wenig von diesem theoretischen eh, eh, ehm Hintergrundwissen. Ich hab auch keinen Anfängerkurs da belegt, weil ich dazu keine Lust hatte, und weil ich dachte, ach, ich hab schon mal Yoga gemacht, und dann muss ich da nicht noch n Anfängerkurs machen, und, ehm, ja, in manche Dinge bin ich dann so reingerutscht, oder, ja, dadurch dass, dass wir das dann da gemacht haben, du manches ist mir nachwievor nicht, nicht, ja, nicht präsent, weiss ich nicht, und dann denk ich, och, ist mir egal, und ich vergesse auch immer wieder, eh, was, was, die Mantren, die wir da singen, ehm, einige, das haben wir nun schon zig mal gesungen, und ich hab dann am Anfang auch gefragt, bzw. P. hat's übersetzt, aber das rutscht dann weg, und da denk ich, ach, ist nicht so wichtig. Es ist auch so, dass so dass es da so Aspekte gibt, wo, die mir so n bisschen unheimlich sind, so mit dem Universum, und, ehm, mit, hmm, aber ich habe auch so das Gefühl, ich taste mich da so langsam ran, oder so langsam so n Stück vor.

(I.) Hmm, warum, oder was ist es, was dir da unheimlich ist?

(A.) Ja, so, also diese, eh diese eh Vorstellung, ehm, dass, dass, eh, ja die Seele irgendwann, ehm, wieder geboren wird, in einem anderen Körper, ehm, dass es so Verbindungen gibt, da zu irgendwelchen n Menschen, die, die schon gestorben sind. Weil, ich merke auch, wenn ich das jetzt so sage, dass das auch für mich zum Teil so nebulös ist, also, ehm, und ich auch ne gewisse Scheu davor habe, mich damit genauer auseinander zu setzen.

(I.) Hmm.

(A.) Ja.

(I.) Wie ist das denn sonst, ehm, so bist du mit der Kirche aufgewachsen, bis du aktiv, oder religiös, oder, ehm?

A2 Interview Angelika

(A.) Also ich eh, ehm, hab schon, ja, ne, also ich bin evangelisch, und hab als Kind und Jugendliche da doch ne enge Beziehung gehabt, zur Kirche, ehm, ja, das hat n bisschen auch was zu tun gehabt, damit das mein Vater immer so schlecht darüber redete, und sich darüber lustig machte, das war halt zum Teil auch so ne Trotz Geschichte. Und dann hatten wir aber einen Pastor, der ganz tolle Jugendarbeit gemacht hat, und das war auch so was wie, ja, irgendwie so n, so n sicherer Ort, wo es einem gut gehen konnte. Da in der Jugendgruppe, und eh wir haben Fahrten gemacht, und Abende in der Woche gehabt, wo wir dann was zusammen gespielt haben, ja, und dann gab's irgendwie ne ganz lange Pause, und irgendwann habe ich dann wieder zur Kirche gefunden, oder, ja, so ne, für mich, so ne Vorstellung da, oder, nee, Vorstellung ist vielleicht nicht richtig, auf jeden Fall ist Gott für mich ne wichtige Größe in meinem Leben. Und, eh, jetzt bin ich seit etlichen Jahren ein bisschen aktiv in unserer Kirchengemeinde, arbeite da im Konvent mit, und mach manchmal Lektordienst, und, ja, für mich ist Gottesdienst auch so was, wo, ja hat so auch so meditative Elemente, und, ehm, ja.

(I.) Siehst du da so ne Verbindung mit den meditativen Elementen zum Yoga?

(A.) Ja. Ja, ich denke schon, dass da, dass es einfach Parallelen gibt.

(I.) Hmm. Aber klar, ich kann mir vorstellen, also ich bin auch katholisch aufgewachsen, aber ich bin jetzt nicht so aktiv in der Kirche, ich bin so am Gucken, ich weiss nicht wo ich stehe, also ich glaub schon, an irgendwas, aber ich, ehm, also ich kann für mich nicht sagen, ich bin jetzt so, ehm, so das ist es. Aber es gibt, ich würde auch nicht unbedingt aus der Kirche austreten wollen, z.B., aber ich kann mir vorstellen, gerade wenn man aktiver ist, dass dann, klar, so Reinkarnationsgedanken, Wiedergeburt und so was, ist ja dann n bisschen widersprüchlich, zumindest zum christlichen Glauben, wenn das so im Yoga angesprochen wird.

(A.) ja, ja wobei, das macht mir weniger was aus. Ehm, also so als Kind hab ich, eh, so viel von dem strafenden Gott gehört, und, ehm, das war, war dann an irgendeinem Punkt so dass ich sagte, nein, damit will ich nichts zu tun haben. Und, ehm, also ich dann so n neuen Zugang zur Kirche gefunden habe, ja, ist auch so n anderes Gottesbild entstanden. Und, ja das ist, ist so was, das tut mir einfach auch gut. Und so dieses, die, also so das Gefühl, es gibt einen Plan, und eh, einen Weg, der, der für mich, den Gott für mich, eh, vorbestimmt hat, oder der, der so, der so mein Weg ist, ehm, das ist so ne Vorstellung, die, die mir oft auch einfach gut tut.

(I.) Hmm. Hattest du denn Zeiten, wo du so diese Sicherheit nicht, nicht in deinem Leben hattest?

(A.) Ja. Ja.

(I.) Und dann...Hast du darüber hinaus dann wieder so den, den Weg zu Gott gefunden?

(A.) (seufzt) wie das jetzt so abgelaufen ist, weiss ich gar nicht mehr. Es hat da unterschiedliche Phasen gegeben. Hmm, und jetzt merk ich auch, dass alles Mögliche hoch kommt, was ich eigentlich gar nicht möchte,

(ich glaube, hier hat sie n bisschen geweint)

(I.) Du brauchst nur erzählen, was du erzählen möchtest. Also, wir können auch mal weiter gehen

A2 Interview Angelika

(A.) Ja. (lacht)

(I.) Also, du sagtest aber, dass, so was die Meditation angeht, oder meditative Elemente, dass du die auch im, im, beim Yoga wieder findest, dass da so ne Parallele ist, also das schließt sich nicht aus.

(A.) Nein.

(I.) Und, wie ist das so mit, ehm, - ist denn beim Yoga, ehm, abgesehen davon dass es einem hilft, zur Ruhe zu kommen, und so nen Einklang mit sich zu finden, hat es denn auch irgendwie vielleicht auch was Spirituelles für dich? Oder, ehm, würdest du das eher so trennen?

(A.) Nee, ich denke, das hat durchaus auch was Spirituelles. Aber das ist so was, dass, dass, eh, kann ich irgendwie schlecht beschreiben. Also ich spür das so, ehm, aber, ehm, ja, - Ja. Hmm. So dies, was mir jetzt gerade so durch den Kopf ging, was A. öfter sagt, die goldene Wolke aus Licht, die dich umhüllt, so, ne? Das finde ich ist n unheimlich schönes Bild, und, ehm, ich fühl mich da, wenn ich dann da sitze, manches mal so, als ob ich tatsächlich da in so ner goldenen Wolke aus Licht eingehüllt bin, und, -

(I.) ja - Und diese, und die Übungen, die tragen natürlich dazu bei.

(A.) Ja.

(I.) Es geht ja darum, eh, Energien frei zu setzen

(A.) Ja. Ja und das hat natürlich auch noch so n Effekt so dass man körperlich, oder dass ich mich körperlich n bisschen fitter fühle.

(I.) Ja, denn das Körperliche war ja ursprünglich nicht deine, dein Ausgangspunkt, sondern eher so, einfach sich was Gutes tun. Es tut gut, aber nicht unbedingt so, ja, ich wird jetzt fit davon.

(A.) Ja.

(I.) ja, aber klar, das ist n schöner Nebeneffekt. Ja.

Und wie ist denn das mit deiner Familie, was sagen die denn dazu? Offensichtlich haben sie nichts dagegen, wenn das in der Türkei mal gemacht wird (lachen beide).

(A.) Ja, also, mein Sohn kam neulich hoch, weil ich da jetzt eine Übung habe, da muss ich auf den Boden klopfen, (lacht), so doll wie ich kann, (lacht) und da kam er hoch gerast, und dachte, was ist jetzt los, (lacht), na ja, und eh, eh, wie gesagt, es dauert nicht lange, und nun lass mich mal, es gehört einfach dazu, und als ich dann an einem Abend sagte, du, ich muss heute Abend meine Übungsreihe noch machen, und er wollte gerade ins Bett, da hat er dann gesagt, ehm, Oh Nein, jetzt auch noch dies Gedröhne, (lacht) aber ansonsten, ehm, respektiert er das schon. Ja.

(I.) Und dein Mann?

(A.) ja, mein Mann, der, ist, (seufzt) hat sich getrennt von mir, der ist seit 8 Wochen nicht mehr hier,

(I.) oh

A2 Interview Angelika

(A.) und, ja. Also der, hat das, in der Zeit, wo wir zusammen waren, hat, hat das so akzeptiert, und wir haben auch mal zusammen Übungen gemacht, und ich hatte ihm auch mal n Anfängerkurs da geschenkt, bei A., aber der ist da nicht zustanden gekommen, weil da nur ein oder zwei Anmeldungen waren. Und dann hat er keinen neuen Anlauf unternommen.

(I.) Hmm. Aber er war, also es war nicht so, dass ihn das so sehr gestört hat?

(A.) Nein.

(I.) gar nicht.

(A.) Nein.

(I.) Und, und bei Freunden, Freundinnen, so überhaupt das soziale Umfeld, bist du da eher so eine der, der Wenigen, oder

(A.) Nö, nö, also, da meine Freundin, die mir das empfohlen hat, die hat, macht das ja selber nun auch, hat auch ne Yogalehrerausbildung gemacht, und, eh, - ja, dann hab ich eine Freundin, die macht auch irgendwo, allerdings Hatha Yoga, und dann hab ich hier ne Nachbarin, mit der ich befreundet bin, die macht Feldenkrais, und, eh, ja, mit ner andern Freundin hab ich also auch, wir haben gemeinsam irgend welche Frauenwochenenden gemacht, wo also auch mit Meditation und Körperarbeit, eh, wo das gemacht wurde. Ja, also da, da sind schon Leute, in meinem Freundeskreis, die, die auch so was machen. So was Ähnliches, oder das Gleiche

(I.) Und, in der Gemeinde, wie ist das da? Ist das da auch okay?

(A.) Hmm, weiss ich nicht. Kann ich jetzt gar nicht sagen.

(I.) Weil da gar nicht so drüber gesprochen wird, wahrscheinlich, oder

(A.) Nö, nö.

(I.) Ja. Ich überleg mal (lache) – Was würdest du denn sagen so was, was Yoga für dich bedeutet? Also du hast ja schon so verschiedene Aspekte genannt, aber ist es so n, schon n größerer Teil so der dich immer so begleitet, also, denk ich mal schon, wenn wann das 40 Tage am Stück ab und zu macht, klar, aber wie würdest du da so für dich einschätzen?

(A.) Also, das ist n ganz wichtiger Bestandteil, so, jetzt seit, seit 5 Jahren für mich. Und auch so was, auf das ich nicht verzichten möchte. - Ja, auch so n, so n, ja das ist so was, wo ich Kraft schöpfen kann. Und wo's also, es geht mir auch immer hinter her gut, wenn, wenn wir da fertig sind, bei A., manchmal – ooh,

(I.) Als ich das eine mal da war, also wie gesagt, ich mach auch Yoga, ich mach aber Hatha Yoga nach Iyengar, ehm, ich bin echt glaub ich nachher bei der Abschluss Meditation eingeschlafen, wie das manchmal passiert, aber ich war, also das war so anstrengend, Wahnsinn. Und, und mein Yogakurs ist auch anstrengend, aber man weiss ja worauf man sich einläßt, wenn man hinget, und dann ist es noch mal wieder was Neues, und das war, aber es hat mir auch gefallen.

A2 Interview Angelika

(A.) Hmm, ja. Ja, und was ich eben auch toll finde, also manchmal bin ich da auch ziemlich, ziemlich traurig, und, und, eh manchmal ehm auch kommen so Verzweiflungsgefühle hoch, und dann, eh, weine ich auch, aber am Ende geht's mir dann gut. Und das finde ich eben ganz toll.

(I.) Ja.

(A.) Also diese Situation jetzt in der ich stecke, die ist halt auch heftig so, ne, und, ehm, trotzdem fühle ich mich hinter her gut.

(I.) also es hilft richtig. Ja.

(A.) s gibt Kraft.

(I.) schön. Und, machst du denn, also du hast ja die Uhr, oder, ich weiss gar nicht, wo sie jetzt ist, jetzt ist sie wieder weg

(A.) die Piep Uhr

(I.) abgesehen von diesen, ehm, 40 Tagen Übungsreihen, machst du das auch so zuhause, also

(A.) ja, ne, nicht so regelmäßig. Zeit, ehm, phasenweise, also ich hab mir immer wieder vorgenommen, jeden Tag mindestens dann einmal so 11 Minuten zu meditieren, und zeitweilig krieg ich das auch hin, aber manchmal rutscht das dann auch einfach weg. Und, ja, jetzt so seit, also als nun die Situation hier so schwierig wurde, ja (weint) seit letztes Jahr September hab ich dann auch täglich eine, eine Meditation gemacht, ehm, aber immer nur 11 Minuten. Das habe ich schon dann – ja, ist ja jetzt fast, n nur n halbes Jahr ist noch nicht, aber

(I.) Und wenn du diese Meditation machst, die, ehm, so n Teil vom Kundalini Yoga ist, richtig, oder so, gehört so mit dazu,

(A.) die gehört so mit dazu, ja, ja

(I.) Was ist danach denn dann anders, oder, - also ich weiss, das ist alles so vage, das kann man alles schwierig beschreiben, aber wenn man

(A.) hmm, ja, - **ja das ist so n Gefühl, ich hab das jetzt gemacht, und ich hab was für mich getan, und, ehm, ja, und, eh, also auch so ne Sache, ehm, ich hab jetzt einfach mal inne gehalten, und nicht, bin nicht rum rotiert, so, wie ich das früher oft gemacht habe, so, - hier noch was aufräumen, und da noch was überlegen, und hier noch ne Einkaufsliste beschreiben, und noch mal schnell Wäsche aufhängen, oder so, ne, sondern einfach so ne Unterbrechung, und jetzt 11 Minuten einfach nur für mich da sein**, obwohl ich das natürlich auch mit dem Walken mache, aber, das ist noch anders.

(I.) Kannst du richtig so n Unterschied sehen? Zu wie's früher war, und wie es jetzt ist, so, so jetzt, wo du mehr Yoga machst? Also es scheint ja auch zeitgleich zu der Krebserkrankung gewesen zu sein, ich denk mal da sind wahrscheinlich ganz viele Veränderungen eingetreten, aber, so dieses – ja, nicht immer rum rotieren und alles rum räumen und machen so, ist das so, was, was du jetzt so wirklich anders machst als früher?

A2 Interview Angelika

(A.) Also ich denke schon, dass ich mit manchen Sachen gelassener umgehen kann. Mit dem, was so passiert. Ja, und dass ich irgendwie stärker eh, eh gucke, dass ich was tue, damit's mir gut geht. – Und da spielt das Yoga sicher auch ne grosse Rolle.

(I.) Hat sich denn die Yogapraxis auch, du sagtest ja, körperlich tut's auch gut, auch im Bezug, ehm, zu der Krebserkrankung, also weil jetzt, ich hab das schon öfter so gehört, oder gelesen, bzw. jetzt, wo ich ehm dieses mache, das ist ja aus ner soziologischen Perspektive, überhaupt kein Mediziner, aber ich finde das so interessant, es gibt so viele Studien aus dem medizinischen Bereich, und aus der Psychologie, auch zu Yoga, und da geht's so darum, wie, wie Yoga wirklich so alle möglichen Sachen kuriert, und heilt, und - oder heilen kann. Oder das unterstützt, so Heilprozesse.

(A.) Also, ich glaube, dass das schon, also das eh Praktizieren von Yoga schon dazu beiträgt, oder für mehr Gesundheit sorgt, oder für mehr körperliches Wohl, körperliches und seelisches Wohlbefinden. Das denke ich schon. – Wobei, ja, da findet ja so ganz viel statt, so, im Kopf, und, aber nicht nur im Kopf, nach so ner Erkrankung. Ja, und wie gross der Anteil da nun von Yoga ist, das weiss ich nicht (lacht).

(I.) Klar. – Also – (kleine Tee pause) Im Vergleich zum Hatha Yoga, da hast du am Anfang mal erzählt, dass du wusstest, so beim Kundalini, dass ist mehr so dein, deins. Was genau ehm magst du da lieber, oder ist, funktioniert für dich besser, oder spricht dich mehr an?

(A.) Ja, nun ist ja das ziemlich lange her, mit dem Hatha Yoga, ne, und vielleicht vermisch ich da, oder vielleicht habe ich ja auch was falsch in Erinnerung, also was mir eben am Kundalini Yoga gut gefällt, ist immer diese Meditationsphasen, und zwischendurch auch Ausruhen, und, ehm, ja, ich weiss nun nicht, ob das ne falsche Erinnerung ist, also bei dem, ich hab so im Kopf, dass das bei dem Hatha noch mehr mit, mit mehr Verrenkungen verbunden war.

(I.) Das kann sein.

(A.) Also, n stärkeren sportlichen Aspekt. Und das wollte ich nicht so gerne haben. Also ich wollte damit auch keinen Sport betreiben. Und anfangs hatte ich dann auch Schwierigkeiten, weil ich merkte, ich kann die Übungen nicht durchhalten, (lacht)

(I.) jetzt beim Kundalini?

(A.) beim Kundalini, ja, ja

(I.) ich konnte die ja auch nicht durch halten

(A.) ja, das habe ich übrigens auch registriert und hab gedacht, guck, n bisschen weiter bin ich schon. (lacht laut)

(I.) (rede kurz darüber, dass ich n paar mal schlapp gemacht hätte etc...)

(A.) Na ja, und das geht mir bei manchen Übungen schon nach wie vor so, dass ich da, dass ich die dann auch nicht bis zu Ende durchhalten kann, und, ehm, ja, das ist dann eben so. Damit kann ich glaub ich inzwischen auch besser umgehen. Aber man kann das dann ja auch mental machen.

(I.) Ja.

A2 Interview Angelika

(A.) Ja, und es geht ja eben dann auch darum, die körperlichen Grenzen zu akzeptieren, so, ne, und das ist ja auch n wichtiges Thema, so, für mich.

(I.) warum?

(A.) ja, weil ich die früher oft nicht akzeptiert habe, und gedacht habe, nein, ich, ich muss jetzt weiter, das noch machen und dies noch machen, und jenes noch erledigen, und

(I.) in Bezug zur Schule, und

(A.) Schule und Alltag, so, ne, Haushalt, und, so, - ja, und ich denke, das hat sich eben durch's Yoga auch verändert. Da, das eher wahrzunehmen. Dass der Körper stopp sagt. – Das finde ich auch n ganz guten Effekt.

(I.) Hmm, stimmt. Man hetzt immer so rum, heutzutage, ich mein, ich denk mal, früher war's wahrscheinlich ähnlich, aber irgendwie ist heut noch alles noch irgendwie schnell lebiger, habe ich das Gefühl. Also, jetzt ich bin natürlich wieder ne ganz andere Generation, aber

(A.) Ja, also, bei mir war das schon so, dass ich also lange Jahre über so das Gefühl hatte, ich muss beweisen, dass ich was leisten kann. Und dass ich das alles schaffe, so, ne? Und, ehm, hab mich damit selber unter Druck gesetzt. Möglichst tolle Unterrichtsvorbereitungen machen, und zuhause sollte auch alles super laufen, gemütlich sein, gesunde Ernährung, und, - und und und. Und, ja, das war eben phasenweise einfach viel zu viel, was ich mir da zugemutet habe.

(I.) und, diese, dieser Druck, sich was beweisen zu müssen, kannst du das irgendwo ran fest machen, so, bist du einfach so der Typ, das ist ja manchmal ne Typ Sache, oder kannst du konkret sagen, das kommt irgendwie durch meine Eltern, oder, ne, irgendwelche –

(A.) Also ich denke schon, ja, ich denke schon, dass das, ehm, ne Menge mit meinem Vater zu tun hat, dem immer alles nicht gut genug war, und der, eh, eh, ja, versucht hat, uns so anzustacheln, immer noch besser und noch besser zu sein, ja, und dann zu beweisen, ich kann das auch, und ich kann das auch ohne ihn, und – ja.

(I.) und beim Yoga geht's ja auch darum, wieder eben das loslassen, und irgendwie sich so zu akzeptieren, wie man ist, ohne immer diesen, du musst das und das

(A.) ja.

(I.) Ja. Yoga, das ist echt schon interessant, was das alles so anspricht. (lachen beide) ja, irgendwie, vielleicht weil man eben so in diese Stille manchmal kommt, so, vor der man sich vielleicht manchmal scheut, oder, oder bei mir zumindest, und dann, klar, dann werden irgendwie alle möglichen Sachen so plötzlich kommen irgendwie hoch, oder

(A.) Ja, ja ja. ...was man so weg gedeckelt hat, oder verdrängt hat, das, ehm, denk ich kommt dann auch einfach hoch.

A2 Interview Angelika

(I.) Ja, da hat man gut zu tun. (lachen beide) – Ich guck gerade mal, ich mein, wir haben eh schon so – ach so, vielleicht eine, genau, eine Frage, zu, eh, - Hast du das Gefühl, seit du Yoga machst, oder diese ganzen kleinen Effekte von Yoga, über die wir schon gesprochen haben, dass sich das auch irgendwie anders auf deine, eh, Freundschaften, auf Beziehungen auswirkt, dass da irgendwie was anders ist, als vorher?

(A.) (überlegt) weiss ich jetzt so nicht. Ja, also insgesamt ist ja so n Prozess, eh, im Gange, und, eh, ja, in gewisser Weise wirkt sich das schon auch auf, auf Freundschaften aus, denk ich. Und zwar insofern, als, eh, ja, ich da irgendwie auch bewusster mit, mit Freunden umgehe, bzw. mit Unbehagen umgehe was sich dann auch mal einstellt, in dem ich das eben auch, auch eher glaub ich jetzt anspreche, als ich das noch vor 6, 7 Jahren getan habe.

(I.) Unbehagen so wenn irgendwas so im Raum ist, was man da einfach dann da nicht irgendwie, das anspricht, anstatt dass man alles harmonisch ist

(A.) ja, hmm, ja. Ja, ich glaube, dass so, ja, insgesamt so ne Veränderung einfach eintritt, oder so n Prozess eintritt, und, und, eh, ja, dass ich selber irgendwie bewusster, bewusster lebe, und das macht sich dann schon bemerkbar. Dass ich, ja, eh, mich auch nicht mehr so, eh, also dass ich auch dann überlege, ob ich mich auf irgendwelche Verabredungen einlasse, die, wo ich früher platt gesagt, ja, und jetzt dann aber auch mal überleg, och nee, das ist, behagt mir jetzt nicht, oder so, hätte ich, so möchte ich das nicht, und, eh, dass ich das dann eben auch versuche, anzusprechen, und zu gucken, was zu finden, eh, was, dann uns beiden gut tut, wenn ich mich mit irgend einer Freundin verabrede.

(I.) Hmm. Also einfach mehr auf sich zu hören, anstatt immer so, ah, so, so wird's gemacht, so dieser Plan

(A.) Ja, - ja nicht auf Deuvel komm heraus ne Verabredung treffen, und dann feststellen, och nee, heute wollte ich eigentlich gar nicht ins Kino gehen. Also vorher hätte ich das eher, wenn mir jemand was vorgeschlagen hat, und ich das Gefühl hab, ich möchte jetzt auch mit der, oder mit dem, was machen, dann habe ich ja gesagt, und hab dann hinterher manchmal gedacht, hmm, das war's eigentlich nicht. Und jetzt überleg ich dann, und besprech das dann auch, sag dann auch, nee, das kann ich mir jetzt heute nicht vorstellen, wie wär's denn, können wir das und das zusammen machen, oder, lass uns n andren Termin finden. Heute möchte ich lieber nach draussen gehen, anstatt ins Kino zu gehen, oder, oder irgendwie so.

(I.) Also einfach mehr auf sich, so auf sich acht nehmen,

(A.) Ja, die eigenen Bedürfnisse registrieren und, und, eh, ja. Nicht um der Harmonie willen, oder, da sich so großartig einzuschränken. Wobei ich nicht weiss, ob das jetzt nun mit dem Yoga zusammenhängt, oder ob das, eh, ja, also ne Frage von zunehmenden Alter ist, und (lacht) mehr Reife und Erfahrung, mir fällt da nämlich gerade auch so ein, dass ich eben auch so in den letzten Jahren so die, versucht habe, die, eh die Zusammentreffen mit meinen Eltern irgendwie angenehmer für mich zu gestalten. Und ich weiss nicht, ob das nun, ob das ne Folge vom Yoga ist, oder einfach so ne, so n Gefühl, ja, ich will das nicht mehr so, dass es mir hinter her schlecht geht, sondern ich, ich will irgendwie so Rahmenbedingungen schaffen, damit es mir besser geht damit. --- na ja

(I.) Dass man irgendwie so n anderen, ja, anderen Blickwinkel kriegt, die Situation nicht so hinnimmt, so, oh Gott, so isse, für immer und ewig, sondern

A2 Interview Angelika

(A.) Ja

(I.) einfach guckt, so, man kann auch was verändern. Wo leben die denn, auch in Bremen?

(A.) nee, die leben in Wilhelmshafen.

(I.) Ja ich glaube, also, so wir haben so alle abgehakt, aber gibt's so sonst noch von dir aus irgendwas, so, was du noch so in Bezug auf Yoga ansprechen möchtest?

(A.) Ja, ich hab ja ziemlich viel geredet,

(lachen beide)

(I.) So als letzten Punkt, und wenn nicht, dann nicht – falls dir noch irgendwas auf der Zunge liegt

(A.) ja, ich glaub, ich hab das schon gesagt, so. Aber, ehm, also das Wichtigste für mich, ist, mit mir selbst in Einklang zu kommen. Und ich denke, dass da dieses Kundalini Yoga eine ganz tolle Möglichkeit ist.

(I.) Ja, jetzt hab ich noch mal gerade n Frage, aber dann reicht's auch – weil du ja so dieses mit sich, weil, ich überleg jetzt gerade, mit sich, was würdest du denn sagen, ist nicht im Einklang mit dir, oder ist es einfach nur so n immer mehr, ja so Sachen wie auf sich hören, auf seine Bedürfnisse hören, meinst du das so, mit dem in Einklang kommen?

(A.) Ehm, ja, auf die Bedürfnisse hören sicher – aber auch, dazu, mit sich selbst im Einklang zu sein, das heisst für mich auch, ehm, ja, das was in mir steckt, auch, ehm, zu nutzen, und wahrzunehmen. Also ich denke, dass das so Aspekte, ehm, von mir gibt, die ich, die ich, ja, die ich gar nicht richtig lebe. Oder die ich noch nicht genügend wahrgenommen habe. Und das, ja, dass ich, dass ich die kennenlernen kann, wenn ich, wenn ich, eh, ja, mit mir selbst in Einklang komme und, und in mich hinein horche, und – das ist n bisschen mehr als nur so Bedürfnisse wahrnehmen, ne?

(I.) ja, das klingt gut (lachen beide)

ENDE

A2 Interview Michael

(I.) Also – ich hab ja kurz erzählt, worum es überhaupt geht, bei meiner Arbeit. Also ich möchte gucken, was, eh, ja, was es so mit diesem, mit Yoga auf sich hat, weil es im Moment so n Boom ist, da dachte ich dann, am Besten frage ich einfach die Leute direkt, die Yoga machen, nach ihren Beweggründen, und wie es so dazu gekommen ist. Und deswegen habe ich eigentlich auch nur eine, eh, Einstiegsfrage, und zwar möchte ich, dass du mal überlegst, wann du zum ersten Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was da so in deinem Leben los war.

(M.) Also gut, überleg ich jetzt. Also ich denk mal, vom Yoga hab ich schon, das, kann ich mich nicht entsinnen, wann ich das erste mal davon gehört hab, eh, intensiver beschäftigt hab ich, hab ich mal n Buch gekauft über Yoga, di Wurzeln des Yoga, von dem Patanjali, und das hat mich schon gefesselt so. Ne, und seit dem hab ich immer mal drüber nachgedacht, machste mal Yoga, dann war ich mal, Raja Yoga hiess das, das fand ich so albern so, das ging so in Weltuntergangsstimmung auf, und, ja, das hab ich dann schnell wieder gelassen, weil das kam mir so sehr Sekten-mäßig so vor, nicht, so, und bin ich da nicht wieder hingegangen, und ich hab dann irgendwann das T'ai Chi entdeckt, und hab das gemacht, und darüber hab ich dann das Yoga so n bisschen vergessen. Ne, und hab jetzt lange T'ai Chi gemacht, und irgendwie war ich da nicht ganz zufrieden so mehr, ne, das ist immer wieder, das wird zwar immer auch immer besser und anders, und jedes mal wieder, aber ist doch immer wieder so n gleicher Ablauf so. Und dann habe ich gedacht, ich mach, hab ich mal bei dem Nepal Lodht so n, ja so n Bildungsurlaub gemacht, und, ja, da fühlte ich mich eigentlich sehr entspannt so danach, so, ne, nach dieser Woche, aber man arbeitet ja auch nicht in der Woche, es, man weiss nie so genau, ist es nun das Yoga, oder – ja, und dann hab ich noch mal an der VHS noch mal n Kurs belegt, so, ich weiss gar nicht, wie heisst das Yoga, wo man so die verschiedenen Stellungen einnimmt, so,

(I.) Es gibt ja Iyengar Yoga, also es gibt Hatha Yoga

(M.) ja, das glaub ich, das hat ich so gezeigt, und das hiess dann noch so n bisschen Meditation dazu, und das hat mich interessiert, das war's dann gar nicht so, das war dann mehr Yoga so, aber, ach, das hat mir gut getan, so. Und dann habe ich gedacht, ich, na ja, ich suche was, aber ich hab nicht so richtig da Anschein gemacht, was zu finden, und dann habe ich aber, hat die an dem Ende von dem Kurs im Hatha Yoga, die hat gesagt, mach doch mal Kundalini Yoga, das ist was mit Tanzen, und viel Bewegung, und so, ja, dachte ich, ich kannte so dynamische Meditation, und, ja so ähnlich, sagte sie

(I.) welche Meditation?

(M.) Das heisst so dynamische

(I.) ach, dynamische Meditation

(M.) Osho gibt's das im Moment so

(I.) genau

(M.) das man alles machen kann, was man möchte, so – das fand ich immer ganz gut, und mir hat sie gesagt, ja, dann geh doch mal da hin, zum Kundalini. Ja und, das hab ich so n bisschen auch wieder, na ja, dachte ich, weiss ich nicht, ob ich das mach, und dann habe ich aber ne Bekannte getroffen, die mal mit mir zusammen Theater gespielt hat, und die hat gesagt, ja, ich mach Kundalini Yoga, und komm doch mal hin, das sind so spezielle Übungen auch für jeden so, was sich so empfiehlt, ja, und seit da hab ich das gemacht. Das war aber jetzt erst so vor nem ¾ Jahr, so.

A2 Interview Michael

(I.) n $\frac{3}{4}$ Jahr, okay.

(M.) Länger mach ich das noch gar nicht.

(I.) Ja, und vorher, wie lange liegt das zurück, dass du den ersten Kurs – ja der erste Kurs, das war bei Nepal Lodth, richtig?

(M.) genau. Das ist bestimmt, 4 Jahre, bestimmt.

(I.) Also du hast da das gemacht, dann hast du T'ai Chi gemacht,

(M.) Das hab ich vorher schon gemacht, das mach ich schon lange.

(I.) Und dann nach Nepal Lodth, hattest du noch n anderen Kurs an der VHS,

(M.) genau, ja, der liegt etwa, ja, das war letztes Jahr, könnte letztes Jahr gewesen sein. Doch, letztes Jahr war das, an der VHS.

(I.) Also kann man sagen, so seit 4 Jahren ungefähr machst du aber ab und zu Yoga, in Kursen, jetzt seit nem $\frac{3}{4}$ Jahr bei, bei der A.

(M.) ja, da geh ich regelmäßig jetzt.

(I.) Also ungefähr. Und, ehm, du sagtest, eh, dich hat das irgendwie interessiert, damals, da hattest du dir das Buch von dem Pantanjali - eh, wie kam das denn dazu, das du überhaupt interessiert daran warst?

(M.) Ach, Interesse daran hab ich schon immer so an so ner inneren Tiefe oder so was, sag ich mal so, und das Buch hab ich mehr oder weniger zufällig, das war so im Angebot, ne, und mir hatte jemand anderes gesagt, guck doch mal, da gibt's so Bücher, und ich hab dann das genommen, ja? Weil mich das einfach angesprochen hat, und mal wissen wollte, was dahinter ist, hinterm Yoga.

(I.) Wie lange ist das her? Also, ungefähr?

(M.) ich denke 5 Jahre, 5, 6 Jahre muss das sein. Natürlich hab ich auch immer mal vom Yoga so gehört, so, ne, was man so hört, wie du sagst, n Boom – obwohl, so sehr finde ich das gar nicht, das gibt's ja schon so lange

(I.) das gibt's auch schon so lange, das stimmt.

(M.) irgendwo fangen bloss jetzt hier mehr Leute an, und deswegen kommt uns das vielleicht so vor.

(I.) Ja, ne, klar, in Deutschland ist es mehr n Boom – also das gibt's ja schon seit den 60ern hier, ungefähr, 60er Jahren, und, - also schon, klar, kontinuierlich, im Moment ist es halt mehr so n Trend vielleicht auch, keine Ahnung, und aber es ist halt, wird halt viel angeboten, natürlich an der Uni viel mehr, in Sport Studios mittlerweile, also überall, so war es eben früher noch nicht so in der Art.

(M.) Nee, das stimmt.

A2 Interview Michael

(I.) Also, deswegen nenn ich das immer so n Boom, aber ...- und vorher war es T'ai Chi, ne, sagtest du.

(M.) Das mach ich immer noch, und hab's auch vorher schon gemacht.

(I.) vorher schon gemacht. D.h., du hattest dann schon immer n Interesse, also du sagtest ja, immer so nen inneren

(M.) Entwicklung

(I.) innere Entwicklung – kannst du das irgendwo ran fest machen, oder war das einfach schon immer so?

(M.) nee, kann ich so nicht fest machen, das – ich denk mal, das es schon immer so gewesen ist, nur hatte ich da früher gar keine Zeit und – ja, also des gibt schon, doch es gibt schon so Zeiten, wo das mehr in den Blickpunkt gerückt ist, so, ich sag mal so ne persönliche Krise, so, ehm wo ich dann irgendwas gesucht hab, wo ich auch n bisschen Halt hab so, da habe ich dann das T'ai Chi gefunden. Und darüber ist letztlich auch das Interesse am Yoga gewachsen, so, ne, weil man eben doch merkt, das es was verändert, so, es geht zwar ganz langsam, und, aber es ändert sich schon was, so. Auch wenn man jetzt im Aussen was ändert, ändert sich vielleicht auch innen so was.

(I.) Kannst du das bei dir feststellen?

(M.) Ich kann mir, eh, hab jetzt noch mal Schlittschuh laufen gelernt, was ich mir früher nie getraut hätte, z.B., ne? Also nicht so perfekt, aber das fand ich ganz gut, dass ich das so gemacht hab und das ging dann auch, und das hätte ich glaub ich früher nicht so gekonnt. Ich hab mal versucht mit 25 mal, wie heisst das, Rollschuhfahren so, das hab ich dann gleich wieder weg getan, und das Schlittschuhlaufen, das geht aber, macht mir aber Spass, und das finde ich eigentlich, man kriegt so n anderes, ehm, Körpergefühl, so. Natürlich mus man drauf achten, das kann ich auch nicht immer, und, letztlich könnte man auch immer Übungen machen, um bei sich zu bleiben, bloss, ach, da arbeite ich so dann, wo ich's eigentlich gerne möchte, dass es mir was nützt, da ist das noch nicht so. Ich kann jetzt auch für mich nicht selber sagen, eh, ich bin anders geworden, das ist einfach, ich weiss ja nicht, wie's ohne das wär, ne, so, dass es jetzt daran liegt, das kann ich nicht sagen, das weiss ich nicht.

(I.) Hmm, also was daran liegt?

(M.) ja dass ich, das ich mich verändert hab, so.

(I.) Aber du hast dich verändert?

(M.) Auf jeden Fall, aber ich hab auch andere Sachen noch gemacht so, und woran das jetzt liegt, weiss ich nicht.

(I.) Also das kann auch mit T'ai Chi zusammen hängen

(M.) ja, oder, ich sag mal, mit ner Therapie oder so

(I.) Hast du auch ne Therapie gemacht?

A2 Interview Michael

(M.) Ja, die hab ich auch schon gemacht.

(I.) Ja, klar, also einfach so, die Arbeit an der inneren Entwicklung. Ich denke schon, dass da, dass das alles so mit rein spielt.

(M.) ja, genau, das kommt alles zusammen, und was, was es nun ist, weiss ich nicht. Ich wär bestimmt früher nie hier her gekommen, und hätte jetzt n Interview mit gemacht. Ne, und auch deswegen dachte ich, ja, musste mal machen (lacht).

(I.) Ja, was arbeitest du denn beruflich?

(M.) Ich bin Krankenpfleger.

(I.) Krankenpfleger.

(M.) in der Psychiatrie.

(I.) Arbeitest du zusammen mit dem, eh,

(M.) nee, nee

(I.) der Dings

(M.) der Olaf, ne,

(I.) Olaf, genau

(M.) Das hat er mir mal erzählt, weil ich das, oder ich hab's nur mal so gehört, und dann hab ich mal nachgefragt, und da sagte er, ah ja, und er kannte auch einige von meinen Kollegen, und, ja. Aber ich bin wo ganz anders. In Bremen Nord, und der ist halt in Ost, glaub ich.

(I.) Ach so, und das machst du schon länger?

(M.) seit 2002. Knapp vier Jahre.

(I.) Und was hast du vorher gemacht?

(M.) ja, vorher habe ich, ehm, in so ner Alten-Psychiatrie gearbeitet, Geronto-Psychiatrie, und noch vorher habe ich die Ausbildung gemacht, zum Krankenpfleger, so ne Umschulung, und davor war ich KFZ Elektriker.

(I.) Ach so, also, hast du auch ne, ne Umschwenkung gehabt, ne berufliche.

(M.) Das hängt aber damit, die hab ich schon lange gemacht, ich hab bloss dann hier erst die Ausbildung gemacht, ich komm eigentlich aus der DDR, bin in Weimar geboren, danach später über Nauburg, nach Dresden, und in Dresden hatte ich dann so nen Ausreiseantrag gestellt, mit Familie, und, ja, darüber sind wir dann hierher gekommen, und da hat sich, weil ich, da durfte ich immer die Ausbildung nicht machen, zum Krankenpfleger, da wollte ich das schon, durfte ich aber nicht, und hier habe ich dann erst gedacht,

A2 Interview Michael

ich hab ja schon nen Beruf, hab da gearbeitet, aber hab ich dann schnell gemerkt, dass das nix für mich ist, und, ja, hab dann hier ne Umschulung gemacht.

(I.) Also das mit KFZ, das ist

(M.) das ist nichts für mich, ne. Ist nicht mein Fach.

(I.) Und dann arbeitest du seit 4 Jahren in der Psychiatrie.

(M.) In der Krankenpsychiatrie.

(I.) genau.

(M.) Ja. Manchmal denk ich auch so n bisschen dass da auch mehr so was auch angeboten würde, oder es müßten allerdings sehr, es könnte so was angeboten werden noch für die Patienten, ne, wie jetzt Yoga, es müßte allerdings jetzt was ganz einfaches sein, so. So diese Übungen, die wir da bei A. machen, das ist, einfach zu viel, das macht gar keinen

(I.) Warum denkst du das, dass das angeboten werden müßte?

(M.) Also wir haben viele Angebote schon, ne, ich meine das jetzt mehr für mich, dass ich da so das Feld hätte, noch so, weil, könnte ich mir gut vorstellen, so was mal zu machen, aber

(I.) Ich weiss, dass der Olaf daran arbeitet, an diesem Konzept.

(M.) Das weiss ich auch, ja

(I.) Also das hat er mir erzählt.

(M.) Es gibt auch solche Sachen schon, aber, ja, gut, bei uns direkt noch nicht, ja, wer weiss, was sich ergibt, so.

(I.) Aber, um noch mal so auf dein, dein Interesse so an, das ist ja eigentlich dann ein Interesse an fernöstlichen, eh, Philosophien, so n bisschen, oder, Religion, oder – ja, also T'ai Chi kommt ja auch, ich weiss gar nicht, woher kommt T'ai Chi, aus,

(M.) eigentlich auch China,

(I.) aus China, genau, Yoga kommt ja aus Indien, das kommt ja alles aus der Ecke eigentlich,

(M.) ich denk mal dass, dass, also, für mich, irgend so n, ich denk so über das Yoga, dass, es kann alles Yoga sein, was man macht, wenn man sehr aufmerksam oder achtsam ist, nicht, das T'ai Chi ist auch n Art Yoga, das ist nicht so, ist halt auch immer Bewegung, ist nur was anderes.

(I.) Also du machst T'ai Chi nach wie vor.

(M.) ja, mach ich immer noch. Nicht mehr jetzt so intensiv, aber, ich wollte eigentlich, erst hab ich gedacht, ich hör auf, damit, aber seit ich das Yoga mache, mach ich's lieber viel lieber, ja? Also, dann

A2 Interview Michael

kann ich gar nicht mehr aufhören, vielleicht ist es auch einfach, dass ich mich nicht trennen kann, aber, jetzt, ich mach's, ich geh einfach wieder gerne hin, so

(I.) wie oft machst du das denn?

(M.) Das ist einmal die Woche, ist das mit, mit Anleitung. Sonst kann ich's ja für mich machen, wenn ich Zeit hab.

(I.) Und dann machst du Yoga einmal in der Woche?

(M.) da geh ich auch einmal hin, also einmal mach ich T'ai Chi, einmal Yoga.

(I.) Machst du Yoga auch zuhause?

(M.) am Anfang war ich ganz eifrig so, muss ich sagen, und dann hat das aber sehr schnell nachgelassen, und ich war jetzt nochmal bei A. zu so nem Einzelgespräch, da hat sie mir ne spezielle Übung gegeben, und die werde ich wieder machen, da. Muss ich nur anfangen, wenn ich n bisschen Zeit hab, im Moment habe ich viel gearbeitet, und da brauch man n bisschen Ruhe, so. Was heisst Ruhe, das schaff ich dann manchmal nicht. Jetzt noch ne Stunde Yoga, das –

(I.) klar, es ist Zeit aufwendig. Wenn man das zuhause macht, man muss entweder noch viel früher aufstehen, oder man kann's auch nicht direkt nach dem Essen machen, man muss ja immer alles abtimen, so n bisschen, abends zum Beispiel, ja

(M.) Das ist so n bisschen mein Problem, es liegt auch an mir selber, dass ich viel, dass ich, ich hab noch so n bisschen nebenbei Arbeit, und da habe ich mich n bisschen zu viel drauf eingelassen, ne, glaube ich, dass ich da einfach zu viel arbeite im Moment. Ja, und deswegen habe ich wenig Zeit, und, ich weiss nicht, ob das ne Ausrede ist, oder ob ich's auch so n bisschen rausschiebe, aber ich hab mir das fest vorgenommen, diese Übung, die werde ich jetzt mal machen.

(I.) Was ist denn das für eine Übung?

(M.) eh, einfach so, was so, so n Mantra, so, und dazu machst du so ne bestimmte Haltung, ich weiss jetzt, kann's dir nicht so genau, gemacht hab ich's noch nicht, dann gibt's so, nimmst du noch, gibt's ne zweite Übung, wo du verschiedene Stellungen einnimmst, so einmal nach hinten beugen, dann mit Feueratmen so nach unten beugen, und, ja, dann noch so mit den, die Arme so kreisen, irgendwie, und sich dazu noch beugen, und wieder hochkommen. Und als drittes dann noch so ne Meditation dazu.

(I.) Und diese Übung, wofür ist die gut? Ich weiss bei diesen Übungsreihen, die haben ja immer bestimmte - also so, so wie A. das erklärt. Und ich weiss, was ich persönlich vom Kundalini Yoga weiss, ich mach Hatha Yoga nach Iyengar, das ist n kleines bisschen anders, aber letztendlich ist das alles das selbe, das ist nur, wir haben halt nen anderen Schwerpunkt. Aber ich weiss, dass im Kundalini, es gibt ja diese Übungsreihen, um wirklich halt so an bestimmten Sachen zu arbeiten.

(M.) Ja dafür ist die Übung auch gut. Ich bin mir da so unsicher.

(I.) Was, was ist denn das, in deinem Fall, also woran du arbeiten möchtest?

A2 Interview Michael

(M.) also das ist das, was A. mir letztlich gesagt hat. Ehm, in gewisser Weise stimmt das auch so, was sie so sagt, ne, wenn ich das so angucke, wie das so in meinem Leben so ist, sie hat, macht ja so Numerologie Beratung, auch, ne

(I.) ja?

(M.) und das habe ich mir, hat sie mir so, das rechnet man ja letztlich aus, und daraus schließt sie was, und, und das sagt dir dann was, ja, wichtig, hat sie einfach gesagt, in meinem Leben die Verbindung zu dem höheren Selbst sozusagen nicht zu verlieren. Und immer aufrecht zu halten, und dafür ist die Übung.

(I.) Hast du denn das, für dich das Gefühl, so, dass das, also, macht das Sinn für dich, dass sie das gesagt hat?

(M.) schon, wenn ich das so sehe, ne, das Interesse wird eigentlich immer größer, ich les auch so was gerne, und, ja, ich bin auch immer zu Buddhistischen Vorträgen gegangen, oder so was – das interessiert mich schon. Nur letztlich setzt ich's noch nicht nach, lange nicht richtig um, so, ja, ich interessier mich dafür, aber ich lebe nicht so danach so, wie man das wahrscheinlich könnte, wenn man sich dazu entschließt.

(I.) Bist du denn mit, also wenn du aus dem, aus der DDR kommst, dann bist ja wahrscheinlich eher atheistisch aufgewachsen, oder?

(M.) nee, das nicht, meine Eltern waren schon auch in der Kirche, aber das war mehr oder weniger so n Zwang, und da muss man dann hingehen, und da wurden so außerhalb der Stadt, und da mußte man gesehen werden, ne, und vom Kinder Gottesdienst, das war aber nicht so, also ich will nicht sagen, dass ich das nicht geglaubt hab als Kind, ist das ja so n bisschen schwieriger, aber ich bin schon auch so christlich erzogen, so.

(I.) Also schon mit christlichen Werten, so.

(M.) Ja.

(I.) Und, und diese Interesse am Buddhismus, das ist also schon lange da, sagst du. Oder so das Interesse erst mal, nee, obwohl das, du sagtest das Interesse an so ner inneren Entwicklung, dass das schon, schon lange da ist.

(M.) Ja, na ja, das kommt eigentlich, also ich merke halt, dass mir so Sachen so gut tun, ne, wenn ich zu mir selber n bisschen komme, so, das merke ich schon, dass mir's dann besser geht, und, ich hab auch verschiedene andere Sachen, aber muss ich dir nicht alles erzählen, gemacht, so oft Selbsterfahrung, letztlich, und, und immer wenn das gut war, dann, dann ging's mir auch sehr gut. Ja, da muss gar nicht viel sein, so, dann kommt einfach alles in Ordnung, würd ich mal so beschreiben.

(I.) Hmm, was genau meinst du, oder, anders rum, kannst du das definieren, wenn du sagst, so zu dir selbst kommen.

(M.) Ja, dass ich zufrieden bin. Ne, dass ich nicht irgendwelche Aktivitäten starten muss, um mich zu beschäftigen, oder, es ist dann, das was ich mache, ist in Ordnung. Ich muss nicht's viel anderes machen, und wenn es ist, dass ich jetzt hier sitze, und nen Tee trinke.

A2 Interview Michael

(I.) Ja, genau.

(M.) Das so, das hab ich auch schon beim T'ai Ch'i erlebt, und das ist eben ein Ereignis dann, ja, du stellst die Tasse hier hin, und das ist so, das ist ja sonst nichts, ne, wenn man so im Alltag, du stellst die Tasse hin, aber dann beachtet man das, und dann ist das aber das anders. So, nur so kann ich das beschreiben. Und das ist einfach n, ich fühl mich dann zufrieden und ausgeglichen mit mir.

(I.) Vielleicht weil man wirklich so präsent ist, also lern ich – ich mach halt, T'ai Chi hab ich jetzt nur mal kurz gemacht, was heisst, ich hab's nicht richtig gemacht, stimmt gar nicht, ich hab mal n paar Mal das ausprobiert, mach aber schon länger Yoga, und das ist so was, was ich daraus mitnehme, und auch halt, ich bin auch am Buddhismus interessiert, und hab da auch einiges gelesen, nur dieses, ja so bewusste, so, so halt bewusst so präsent sein, so mit allem drum und dran, ist s das vielleicht?

(M.) Das würde ich gerne, aber, ich glaub nicht, dass das so ist – das ist vielleicht für n Moment, ne

(I.) Aber das Gefühl, was du gerade beschrieben hast, also dass man, wenn man die Tasse so hinsetzt, das ist, das man einfach so im Moment so mit dem ist, und dass das okay ist.

(M.) Hmm, ja, ich denke, das ist das. Oder, ich hoffe, dass das das ist.

(I.) Und so,

(M.) du wolltest letztlich glaub ich noch wissen, woher das kommt,

(I.) genau – ich hab noch ganz viele Fragen – nee, es geht jetzt nur so, ich hab ja keine konkreten Fragen, sondern einfach das zu verstehen, woher das kommt, und wie dann auch letztendlich vielleicht Yoga da mit reinspielt.

(M.) Also ganz genau kann ich's dir nicht sagen, ich weiss, dass ich n Freund hab, nen guten Freund, der das Interesse schon geweckt hat, ne? Weil ich bei dem einfach bemerke, dass er anders ist, und auch anders mit Menschen umgeht. Und viel schneller irgendwas erfasst, als andere so, ja. Und, man kann nicht sagen, ich glaube, alles, was er sagt, so ist das auch nicht, aber, aber es stimmt einfach meistens. Und ja, ich denke dadurch ist es, das meiste Interesse für mich auch geweckt worden.

(I.) Liegt das schon länger zurück?

(M.) Ja, das liegt schon länger zurück. Wollst du jetzt wissen, wie lange?

(I.) ungefähr

(M.) jetzt sag ich einfach, 10 Jahre, aber genau weiss ich das nicht.

(I.) ja, ja.

(M.) (murmelt) – nee, so lange ist das gar nicht. 94. Oder doch, sind dann 10 Jahre.

A2 Interview Michael

(I.) Und ist das jemand, der sich viel mit so solchen Dingen auseinandersetzt, also mit dem, auch, ich weiss jetzt gar nicht, ob, mit dem Buddhismus, oder allgemein.

(M.) ja, hat der auf jeden Fall gemacht.

(I.) Würdest du denn sagen, dass also, du hast eben beschrieben, wenn du dich damit auseinander setzt, oder so, irgendwie so was machst, wo es darum geht, dass es dir dann eigentlich, dass es dann dir gut geht, dass es einfach n gutes Gefühl ist.

(M.) Ja, das geht, würde mir natürlich auch darum gehen, wenn's, ich denke letztlich nur wenn's mir selber gut geht, kann ich auch jemand anders helfen, dass es dem andern gut geht, ne? Und, ansonsten tue ich das auch bei meiner Arbeit, aber ich sehe eigentlich, wirklich helfen kann ich denen da nicht, ne. Den Menschen, die da sind. Wer auch immer. Ich kann denen zwar so Hilfeleistungen tun, ne, aber, wirklich helfen, könnte denen vielleicht jemand, dem's wirklich gut geht. Wenn die dann darauf hören würden. Ja, das sind so meine Gründe, denke ich.

(I.) Also, und so kam's dann, klar, so kam's dann also auch zum T'ai Chi, und zu all dem, einfach so, so ne Beschäftigung mit Dingen, wo's um, darum geht, um Körperarbeit, und diese innere Entwicklung, die dadurch so gepflegt wird, oder irgendwie vorangetrieben wird, oder so?

(M.) Ja, natürlich auch das Körperliche, nicht so, ich denke ich kann so versteifen, oder gar nichts mehr schaffen, oder so, und, ja dafür ist es ja auch gut. Da könnte man natürlich auch Gymnastik machen, oder so was machen.

(I.) Denn Rücken, also jetzt so konkrete körperliche Beschwerden hattest du nicht, das war so gar nicht der Grund, sondern es ging schon darum, was für den Körper zu tun, aber auch, aber eben, oder sagen wir's mal anders rum, so was für, für so, ja, für die innere Entwicklung zu tun? Aber, ehm, zugleich auch dabei was für den Körper zu tun.

(M.) Genau, das finde ich gut.

(I.) (lache) ja, klar.

(M.) ich hab's mal bei dem Thich Nhat Hanh gelesen,

(I.) ah, der ist toll, ne? Ich mag den total gern.

(M.) Immer, ich hab schon überlegt, ob ich da mal hinfahre, nach Plum Village

(I.) hab ich auch schon mal überlegt

(M.) ja, wenn du hinfährst, dann sagst du mir Bescheid. Aber, der ist ja schon ganz schön alt, ne? Ehm, bei dem hab ich gelesen, immer wenn man was auch für den Körper tut, tut man auch was für die Seele, und für den Geist, je nachdem, wo man was verbessert, es wirkt auch immer auf die anderen Sachen. Also, man kann auch was für den Körper tun, ich finde, das sieht man auch oft an Sportlern, dass, ne, die tun was für den Körper, und tun aber auch gleichzeitig was für die andere Entwicklung. Und, das glaub ich einfach auch, so, ne. Also d.h., wenn man körperlich beweglich wird, wird man wahrscheinlich auch geistig beweglich, ne. So glaub ich das, ich hoffe, dass es so ist.

A2 Interview Michael

(I.) Hmm, doch, glaube ich auch. Ich les gerade n wirklich gutes Buch, von – das ist auf Englisch, ich hab auch lange in Amerika gelebt, deswegen, ehm, da, von diesem BKS Iyengar, der macht dieses Iyengar Yoga, also, das ist das, was ich auch mache, was, ehm, im Vergleich zum Kundalini vielleicht noch Körper-betonter ist, es geht zwar auch um Meditation ab und zu, aber es werden keine Mantras gesungen, so, das ist vielleicht der Hauptunterschied, und da geht's ganz genau darum, wie man eben durch den Körper, durch die Körperarbeit so den Geist erreicht, und dann letztendlich ne andere, höhere Kraft, oder wie auch immer man's nennen will. Kann ich dir ja vielleicht nachher mal, wenn du willst, den Titel aufschreiben. Das ist faszinierend.

(M.) ja, wenn's auf English ist,

(I.) nee, das ist bestimmt auch auf Deutsch übersetzt, der ist ja so n Yoga Guru. Bestimmt.

(M.) man merkt das ja letztlich schon, wenn man joggen geht, dass man sich hinterher ganz entspannt fühlt. Ne, des wird einfach ne ganze Menge abgebaut, von dem Stress, oder von dem, was man so hat...in Problem.

(I.) Also, ist dein Beruf schon sehr stressig?

(M.) Ja, würde ich sagen. gerade im Moment – ist schon sehr anstrengend. Also ich hab's ja nie gedacht, ich hab da angefangen, - soll ich das erzählen?

(I.) ja, klar

(M.) ich hab ja, wie gesagt, vor den vier Jahren da angefangen, und da war's ja Beste Situation, da kam ich ja aus der Altenpsychiatrie, und da dachte ich immer, wir sind ja da knapp besetzt gewesen, man hat gar keine Zeit, mit den Leuten was zu tun, und dann kam ich dahin, und das wurde gerade eröffnet, das Behandlungszentrum, die Psychiatrie wurde ja so re...organisiert, das heisst, so ausgelagert in die Region, damit die Leute da besser eingebunden sind, finde ich ne gute Idee, ja und ich hatte auch gleich n Platz bekommen, hab mich nur einmal beworben, und das klappte alles, ja, und dann hatten wir, sind, waren wir immer zu dritt im Dienst, im Nachtdienst zu zweit, und es waren wenig Patienten da, wir haben mit den Spaziergänge gemacht, haben uns auf die eingelassen, und so, und das wurde aber dann, später kamen die Suchtpatienten, nach nem Jahr kamen Suchtpatienten dazu, und da wurde es schon viel mehr, dann wurde immer mehr Personal abgezogen, wir sind jetzt immer einer weniger, d.h. gerade noch so die Grenze, was noch so geht, und das ist natürlich übel, das ich beschäftige mich viel mit Verwaltungssachen und Telefon und für die Menschen, da fällt immer weniger Zeit ab, so. Und das ist natürlich stressig, weil, die wollen ja immer was. Ständig kommen die, weil die brauchen ganz wichtig diese Ablenkung auch von sich selbst, scheinbar, um damit klar zu kommen, und dann, die wollen immer ständig was. Ja, und das ist natürlich, merkt man erst mal nicht, wenn man nicht diese körperliche Arbeit so hat, aber nach...

(kleine Unterbrechung)

ja, und, was hab ich jetzt gerade gesagt?

(I.) Dass man das zuerst nicht so merkt, weil man die körperliche Arbeit nicht hat

A2 Interview Michael

(M.) ja, die hat man nicht so, und dann denkt man, ach, das ist ja hier ganz angenehm, man kann hier sitzen, aber, es wird eben immer mehr so, wird immer mehr verlangt, trotz weniger Personal, so, es sollen immer mehr Angebote stattfinden, nach Aussen so, ja, dass, die Qualität wird immer gesteigert, mit weniger Personal, und, d.h. natürlich, wir machen mehr Angebote, jetzt ist auch wirklich mehr geworden, dass finde ich ja gut, aber dann ist bloss noch einer für die ganzen Leute da, auf dem Flur, präsent, sozusagen, und dass geht manchmal schief, man telefoniert, gleichzeitig muss da die Tür aufgeschlossen, es muss gleichzeitig an die Klingel gehen, und dann klingelt noch jemand im Zimmer, den du auch versuchen musst, und das ist einfach ne Schere, die, die schafft man nicht mehr, dann lässt man eben irgendwas weg, aber das passt wieder dem nicht, wenn ich das weg lasse, passt's wieder dem nicht, dann, das, ja, und da komme ich schnell unter Druck, und vergesse alles, was ich so im Yoga oder T'ai Chi lerne, und dann geht man so ausgebrannt nach hause, und überlegt, ja, was hast du überhaupt eigentlich gemacht, ne? Was so heisst, man ist überhaupt nicht bei sich gewesen da. Und das geht dann, das geht rasant einfach, wenn man da ist, und nicht aufpasst. Es gibt auch Tage, wo man gut aufpassen kann, und sagt, nein, das mach ich nicht, wenn man das sich so vor nimmt, ne, aber das geht schnell verloren. Und ich hoffe, dass das n bisschen besser wird.

(I.) Und das ist so ne, so ne Erwartung, die du ans Yoga hast, auch an T'ai Chi.

(M.) Ja.

(I.) Das man es da, dass man irgendwie ne Methode lernt, oder einfach das so langsam lernt, praktiziert, und dann nachher so, ja, ins Leben integrieren kann.

(M.) Dass man's umsetzen kann

(I.) umsetzen kann,

(M.) das möchte ich gerne. Sonst ist halt, es passiert schnell, dass man dann am Ende so, weisst, so nen verwirrten Zustand erreicht, auf der Arbeit, ja, weil's so viel ist, und, ehm, du wirst nichts gerecht, am wenigsten noch dir selbst, dann ist am Ende nur noch Verwirrung so übrig, ja. Und das möchte ich nicht.

(I.) ehm, ich hab noch mal n paar Fragen, kamen mir gerade noch. Eh, einmal, also das sagtest du jetzt, so, ja, das man das so umsetzt, was man lernt, also z.B., ehm, im Beruf, gibt's andere Situationen, also im Alltag, im Leben, wo du dir es auch wünscht, oder wo du, würdest du sagen, du kannst es so auf alles beziehen, dass du das umsetzen möchtest, oder nur auf bestimmte, ehm, Bereiche?

(M.) Was meinst du jetzt?

(I.) ich meine so, das, was man lernt, halt, oder was du erwartest, vom Yoga, dass man

(M.) ich, ich, ach so, ich denke mal, du meinst es so, dass das mich etwas verändert? Oder?

(I.) Nee, oder noch mal umgekehrt, was erwartest du nochmal vom Yoga?
Denn wir haben da ja jetzt so drüber gesprochen, aber gar nicht so konkret gesagt...

(M.) --- also das sind, das sind alles nur, was ich gelesen hab

(I.) Ja, das macht ja nichts

A2 Interview Michael

(M.) Das ist nicht meine eigene Sache, so, einmal zufrieden zu sein, und vielleicht auch andern was geben zu können. Ja, natürlich auch für mich selbst, und dazu sagt ich, muss ich erst selber zufrieden sein, eh ich das andern vermitteln kann.

(I.) Und würdest du das allgemein für, für auch so, für deine sozialen Kontakte, Beziehungen und so sagen?

(M.) natürlich, ist doch, ja, das sehe ich gar nicht so verschieden.

(I.) genau, also wirklich ganz dann allgemein so für, für dein Leben, jetzt so auf dein Leben bezogen.

(M.) ganz allgemein

(I.) Denkst du denn, z.B., ehm, also ich mein, du machst ja T'ai Chi jetzt schon länger, und Yoga ja auch schon länger, jetzt bei A. vielleicht erst n $\frac{3}{4}$ Jahr, aber wenn du so vergleichst, so, bevor du damit angefangen hast, und jetzt, hat sich da irgendwas so verändert, so was so Freundschaften angeht? Oder eben so soziale Beziehungen mit Menschen, hat sich da irgendwie was geändert?

(M.) Ja, da hat sich was geändert. Einmal hat sich persönlich für mich viel geändert, das hängt so, ich bin auch noch verheiratet, aber ich leben getrennt, und das hat sich einmal geändert, das hat sich so einfach auseinander gelebt, da, ne, das war sehr schwierig für mich, das los zu lassen, so, und das wollte ich eigentlich nicht, aber, ja, es ist einfach so passiert, und das hat was damit zu tun, denk ich einmal, sonst, hätte ich das bestimmt alles so akzeptiert, wie das war, und das konnte ich so nicht mehr, oder ich konnte mich eben auch dann da trennen, ne. Dafür habe ich eigentlich auch das T'ai Chi n bisschen gesucht, so, ne, habe ich glaub ich auch schon mal gesagt, dass, als heilt, so, ne. Und, geändert hat sich, na ja, soziale Kontakte, also, früher hatte ich immer das Gefühl, ich hatte mehr Freunde, so, ne? Nicht, so, es kamen immer mehr zu Geburtstagsparties, und so, und wurde viel getrunken, und so, aber eigentlich wurde nichts richtig besprochen, so, oder, geredet, ne, so. Wurde eben geredet, aber, so und das ist jetzt vielleicht n bisschen anders, dass man sich mehr wirklich unterhält, so. Es sind weniger geworden, weniger Freunde, weniger Kontakte, aber, d.h. das liegt auch noch n bisschen an mir, weil, weil ich einfach zu viel arbeite, und ich denke, ich schieb da viel drauf, ja, und dann noch n bisschen Yoga, oder T'ai Chi, und, das, bin ich ausgelastet. Und wenn ich dann, wenn ich jemand, ich lad immer jemand ein, oder es kommt mal jemand, oder ich fahr zu jemand hin, gut, dann unterhalten wir uns hauptsächlich. Das ist anders, so, wenn du – meinst du das, so? das an Veränderungen, ja.

(I.) und so, wenn du sagst, dass du, eh, im T'ai Chi z.B. Halt gefunden hast, inwiefern?

(M.) Insofern, dass ich vorher wenig für mich hatte, weil, ich hab eigentlich nur für die Familie so da gewesen, und für meine Frau, und, ja, und selber für mich wusste ich gar nicht so viel, ja? Das war so, und das hat sich erst jetzt so, ist ja erst halt danach so angefangen, mit dem T'ai Chi. Also ich will mal sagen, mit der Ausbildung zur Krankenpflege, da habe ich auch in Ost gearbeitet, und auch in der Psychiatrie, und da habe ich schon so Tips bekommen, so, ne, weil, weil ich wusste schon, das irgendwas nicht stimmt, so, in der Familie, aber, was und wieso, das wusste ich nicht, und, da fing das einfach an. So, ne, mit der Ausbildung Krankenpflege, da fing diese Veränderung an.

(I.) Was stimmte denn nicht?

A2 Interview Michael

(M.) Ja, das war halt ne, ich will nicht sagen, ne oberflächliche Beziehung, obwohl das in gewisserweise stimmt, aber, - ja, ich hab dann viel hinterfragt, dass wir eigentlich gar nicht so zusammen passen, letztlich, ne, und das ist auch, wenn ich das jetzt so sehe, ist das ganz klar, so, ne, aber ich wollte das nie sehen. Weil ich für mich nichts so hatte, und, ja, dann völlig so auf meine Frau angewiesen war. Die hat das alles geregelt, und, ja ich bin eben arbeiten gegangen, und – so war das eben, ja, wie es so, von früher, so n bisschen so ne Familie, ne, und das ist jetzt anders geworden. Jetzt bin ich ja mehr dazu, mach ich mehr viel mehr für mich, und, ja, kann das auch aushalten ganz gut, so alleine. Ich glaub, das wär mir früher sehr schwer gefallen. Jetzt bin ich manchmal ganz froh, dass es so ist.

(I.) also es ist so ne, so ne innere Ruhe da, oder, oder einfach so ne Zuversicht, nee, oder so ne, ja,

(M.) Das hat sich einfach, ja, sagen wir mal so, was aufgetan, wo ich einfach was für mich gefunden habe. Ne, so. Was ich vorher nicht hatte.

(I.) Was ist denn für dich so, so, so nen Unterschied jetzt, vom Yoga zum T'ai Chi? Was das angeht, auch? Also,

(M.) Das, das Yoga, was ich mache, das Kundalini, das ist ja sehr, energie, energetisch, sag ich mal, so viel mit Atemtechnik und, viel, sehr viel Bewegung ist dabei, du sehr viel Entspannung, wo man in so nen ganz ruhigen Zustand so kommt, ja, wo's so ist, ich weiss nicht, wie ich das beschreiben kann, das kommt alles so n bisschen, nicht mal zur Ruhe, kann ich nicht sagen, aber so, es ist dann sehr angenehm, wenn man danach die Entspannung hat. Das ist so meine Erfahrung vom, vom Yoga, wie das so jetzt täglich mit dieser speziellen Übung wird, das weiss ich noch nicht. Und, in T'ai Chi ist es halt viel, da lernt man erst mal, so n, so n Grundgerüst, da habe ich 3 Jahre dran gelernt, in dieser Grundform, das ist einfach n Bewegungsablauf, der, der für mich sehr schwer war, das einzuüben, was mir jetzt auch inzwischen leichter fällt, wenn was Neues kommt. Da verzweifle ich nicht mehr gleich so, Oh Gott, das lerne ich nie, ja, so, weil, es gibt da immer Menschen, so Unterschiede sieht man dann so, ich hatte mit ner Frau dann lange zusammen Unterricht, und die hat das immer gleich begriffen, und machte das so nach, ich denk, und ich brauchte immer 5 oder 10 Ansätze, um das überhaupt zu verstehen. Ich hab dann mehr geübt, und am nächsten Mal konnte ich's genau so, ne? Und die hat dann inzwischen aufgehört, und ich mach's immer noch weiter, wo ich dann sehe, dass es gar nicht so drauf ankommt, dass man's gleich kann, oder so, man muss einfach dabei bleiben, und dann geht das, einmal das, und dann, der Unterschied ist noch, dass man diese Bewegung immer weiter verfeinert. Beim T'ai Chi. Das geht, hört sozusagen nie auf. Ja. Dass also n grosser, eh, das ist, wenn man's so sehen will, ne ganze Meditationsübung oder Achtsamkeitsübung, die ich aber auch nicht durchhalte, ne, man merkt, ständig, wie man, oh, wo bist du jetzt wieder, so, und das merkt man dann, man stockt dann aussen irgendwo, und, war wiederum ganz anders gewesen im Kopf. Ne, das geht ganz schnell, und, und das ist so was ganz Feines, ja, es sind so ganz feine Bewegungen, die man so gar nicht sehen würde. Oder jemand, der, sag mal, das drei Jahre macht, der macht das so ähnlich wie jemand der's 10 Jahre macht. Für jemanden, der's nicht, der's nicht weiss, ne. Und, ja, das ist einfach der Unterschied, dieses, feine Veränderungen, ständig, es ist immer wieder das Gleiche, was man ja letztlich macht, ne. Immer wieder n gleicher Bewegungsablauf, der wird immer wieder verfeinert.

(I.) beim T'ai Chi? Und im Yoga?

(M.) Im Yoga habe ich das noch nicht so gemerkt. Da sind so gewisse Grundsätze, die A. so sagt, und, ja, dann sind's ja jedes mal andere Übungen. D.h, es geht ja letztendlich um dieses Energiepotential, das zu wecken, und ins Fliessen zu bringen, ja? Aber es ist nie so, dass so, auf diese Feinheit von Bewegung

A2 Interview Michael

wird da nicht geachtet. Ne, habe ich jedenfalls noch nie bemerkt. Das geht auch kaum. Es geht ja mehr um die Energie zu wecken, so, um, so, ja, sich körperlich zu betätigen so, und das ist beim, beim T'ai Chi wird einem zwar auch warm, aber, aber es ist was ganz anderes. Nicht, ne ganz andere feine Bewegung.

(I.) Und beim Yoga hast du zugleich aber auch dann diese Ruhe, dieses Ruhegefühl, nachher.

(M.) Nachher, ja. Ist meistens angenehm, so. Wo ich so denke so, ah, jetzt so sitzen, und Augen zumachen, und mal sehen, was passiert, ne? Aber A. sagt, das Entspannen ist ganz wichtig, und auch das Liegen, ne? Hat sie mir extra nochmal gesagt, weil ich das auch gesagt hab, kann man nicht sitzen bleiben, das würd ich jetzt gerne, nein, das wär besser, jetzt zur Ruhe zu kommen. Dann arbeitet das für dich, sagt sie, diese Energie. Wie auch immer sie das meint, das weiss ich auch nicht so genau.

(I.) Ist denn für dich dann Yoga und auch T'ai Chi, also, mehr, hat es für dich auch was Spirituelles z.B.? Oder würdest du das so für dich nicht so sehen?

(M.) Doch, würde ich auf jeden Fall so sehen. Möchte ich ja gerne, aber, ob's das Richtige ist, das weiss ich auch nicht.

(I.) D.h., du bist so auf der Suche, denkst, vielleicht gibt's noch was Anderes?

(M.) Suche ist gut gesagt, ja, das wär mein Wort dafür gewesen, auf der Suche. Hab ja auch schon, ich hab ja vorhin schon kurz erzählt, andere Sachen gemacht.

(I.) Was hast du denn alles gemacht?

(M.) Ja, ich hab einmal n Jahr Gesprächstherapie gemacht, das hat mir auch sehr gut getan, ne, früher war ich so ganz schüchtern, zurück gezogen, konnte kaum meine Stimme so heben, dann habe ich darüber lange ne Männergruppe besucht, und darüber wieder habe ich so ne Körperpsychotherapie gemacht, was mir auch ganz gut getan hat, glaub ich. Oder das weiss ich sogar, dass es so ist. Ja, und dann später habe ich halt mit dem T'ai Chi danach angefangen, und, ja. Und die spirituelle Suche. Da denk ich, da schliess ich mich nicht genug einer Richtung an, oder verfolge nichts so ganz richtig, wirklich, ne. Ich denke, da braucht man eins, und muss dabei bleiben. So denk ich das, ob das so stimmt, weiss ich nicht. Ich hab jetzt gerade n Buch, hab ich zufällig entdeckt, von dem, ich weiss nicht genau, wie er heisst, Maharshi?

(I.) ja, ja, ich weiss, wen du meinst

(M.) Der hat ja so ne ganz einfache Methode: sei einfach du selbst, ne, du brauchst keine Übung

(I.) Ist das Osho?

(M.) nee, das ist nicht Osho. Das ist n, so n Weiser, aus Indien, der aber auch schon tot ist. Ja, und insofern weiss ich nicht, ob ich unbedingt Yoga (da)für brauche, der ist der Meinung, man muss einfach nur nach sich selbst forschen, also entweder, woher das Leiden kommt, ja, man lebt ja und leidet oft, und versucht das durch irgendwas zu vertreiben, oder, oder man soll sich fragen, wer bin ich? Sei einfach still, so sagt er, so das ist so seine Methode. So versteh ich das bis jetzt. Das finde ich natürlich auch ganz gut. Das ist so n, wo man sieht einfach, das ist so n ganz einfacher Mensch, ja, der hat immer nur in so nem einfachen Raum gelebt, immer so war für alle da, so. Der hat sozusagen mit 16 Jahren so Erleuchtung erlangt, und, ja, was nun das Richtige ist, ich weiss es nicht. Ich suche es.

A2 Interview Michael

(I.) Würdest du denn weiter noch jetzt, oder, könntest du dir vorstellen, mit Yoga jetzt aufzuhören, oder würdest du es weiter, auf jeden Fall jetzt weiter machen, also

(M.) Nö, im Moment würde ich es weiter machen, auf jeden Fall das, was A. mit geraten hat, das würde ich machen.

(I.) Um eben irgendwie da so hin zu kommen, so n bisschen?

(M.) Das bezweifle ich immer, ne, bezweifle ich. Aber suchen würde ich das schon, oder ich suche das schon. Das stimmt.

(I.) Erklär mir nochmal, was du suchst? Also ich, ich kann's mir vorstellen, ich denk mal, es sind ja, jeder ist ja auf der Suche, ich für mich bin ja auch auf der Suche, aber wenn du, erklär das noch mal – was suchst du?

(M.) Zufrieden zu sein. Glücklich zu sein, mit dem, was ist, ja, einverstanden damit. Und zu wissen, wofür ich da bin. Was man, man sagt so, meine Aufgabe ist, und die auch erfüllen zu können. Ich glaube, das ist es. Oder das anzunehmen, was einem, ich mein, Gott, oder was man auch immer dazu sagen will, ja? Das anzunehmen, so. Etwas mehr verstehen zu können, ja, was das alles so ist hier. Außerdem, ich meine, ich hab's gelesen, ich kann das so sagen, ne, aber, aber das ist nicht meins, ich muss es selber wissen.

(I.) Denkst du, dass das für dich so – ehm, so diese Dinge, worum es geht, eben jetzt, ich sag mal, beim Yoga, beim T'ai Chi, und bei, bei diesem Maharishi, also allgemein bei diesen Denkrichtungen – ist das für dich, ehm, so verbindbar mit dem, wie du aufgewachsen bist? Also mit dem, mit so christlichen Werten, oder siehst du da irgend eine Verbindung, oder eher nicht, oder, ich weiss nicht, was denkst du darüber?

(M.) Was ich darüber denke? Ich denke, dass ich, Jesus auch so ne Art Buddha war, ne, so. Eben ein so n Heiliger auch. Insofern sehe ich da gar nicht so n grossen Unterschied, nur aus dem, was die Menschen draus machen. Da wird der Unterschied sein. Und dass sie aus allem so was Verschiedenes machen, ja? Wo es alles eigentlich das Eine ist, ne, und das wird alles, meinen sie, das ist das Beste. Das schreckt mich auch manchmal so ab, an so, eh, dass, das jemand so ist, an so Yoga, oder so was, ne, dass man so sagt, ja, das musst du jetzt machen, und damit kommst du dahin, ne? Dass, wenn man so was sagt, finde ich, das hat ja schon den Kern in sich, dass meins besser ist als das andere, ne?

(I.) So dogmatisch, ja.

(M.) Und damit wär ich sehr vorsichtig.

(I.) Hmm – was sagt denn, ehm, was sagen denn deine Freunde, oder deine Familie, oder deine Eltern, also, was sagen die denn dazu dass du Yoga und so machst?

(M.) Wenig. Da sagt wenig jemand dazu, und ich erzähl's auch nicht allen, ja – wenn ich mir so, meinem Vater, dem kann ich's, brauch ich's nicht mehr erzählen, der versteht das nicht mehr, und meine Mutter, ja, die guckt das sehr skeptisch an, ne, so. Ja, die hat viel mit der Kirche so, aber so was anderes, was n bisschen fremd ist, da ist sie sehr skeptisch dem gegenüber. Und sonst – ja, ich hab noch n Bruder, der

A2 Interview Michael

sagt da gar nichts dazu, und meine Schwester sagt, sie möchte es auch gerne machen, aber sie hat keine Zeit. Wer sonst? Freunde, die wissen das, der eine sagt immer, ja, mach das mal weiter, das ist okay so, und der andere ist wieder, der hat auch so ne Richtung, aber der hat mehr so, der geht immer zu so nem Schamanen, und schwört darauf, letztlich.

(I.) Sind das denn Freunde auch so, von früher, so die selben Freunde, oder sind das so Neuere

(M.) Nee, das sind mehr Neuere, also so, seit 10 Jahren oder so. Die älteren Freunde, so aus der Schule, da, da ich in Dresden in die Schule gegangen bin, da habe ich gar keinen Kontakt mehr so. Und vorher hatte ich noch einen guten Freund, also den, das ist auch noch mein Freund, aber da haben wir eigentlich gar keinen Kontakt mehr so seit zwei Jahren, das finde ich schade, aber, dem könnte ich das auch alles erzählen, glaub ich, ja. Der würde, ich weiss es nicht, was er sagen würde, aber werde ich irgendwann mal feststellen.

(I.) Und deine Ex-Frau, oder Frau?

(M.) Also, der passt das gar nicht so was, nee. Das war auch so n Grund, das konnte sie gar nicht aushalten.

(I.) Dass du da

(M.) Dass ich so was lese, damals habe ich auch das mit dem Thich Nhat Hanh, und die wusste ja, dass ich das von dem einen Freund her hab, das war n rotes Tuch. So. Durfte ich nicht drüber sprechen, oder, es ging gar nichts da.

(I.) Weil sie damit nichts anfangen konnte? Oder das irgendwie anders gemacht hat?

(M.) Ja, aber das erscheint ihr – was sie da macht, da spricht sie nicht drüber, das sagt sie mir nicht. Das ist alles Quatsch, und ja das ist eigentlich das, was sie dann so sagt. Das ist ja nicht für Menschen hier geeignet, das ist nur für die Chinesen, und so, ja. Ich hab mal so n, ich bin mal, hab so n Feuerlauf mal mitgemacht, ne, und das war

(I.) was mitgemacht?

(M.) so n Feuerlauf, wo man so über's Feuer läuft, und, das war ganz fürchterlich für meine Frau, so. Ja, sie macht sich dann lustig drüber, und das schmerzt natürlich, ja. Aber sonst wollte sie damit nichts zutun haben. Das ist es eigentlich so.

(I.) ja, ich guck gerade mal, werf noch mal einen Blick auf meinen Leitfaden, also ich hab, eigentlich haben wir schon so viele Dinge so angesprochen – vielleicht noch mal zu deinem Beruf, und so diese Umschulung. Das war auch vor 10 Jahren ungefähr?

(M.) Ja da habe ich dann den Entschluss dazu gefasst. Ich wusste das schon lange.

(I.) Dass es nicht so dein, na klar, das ist ja auch so was anderes, also, kann ich mir vorstellen

(M.) ich hab schon in der DDR im Krankenhaus gearbeitet, aber ich durfte da immer die Ausbildung nicht machen, wegen Armee, und, ja, da sollte ich immer noch zur Armee, und das ging aber dann doch nicht,

A2 Interview Michael

und dann hatten wir den Ausreiseantrag, und dann ging gleich gar nichts mehr, und, aber, gearbeitet habe ich da auch schon im Krankenhaus. Und das hat mir schon da zu mal ganz gut gefallen, und hier habe ich mich dann irgendwann entschlossen. Leider auch n bisschen spät, aber, ich brauch scheinbar n bisschen länger für alles.

(I.) Hmm, jeder hat so sein eigenes Tempo, würde ich mal sagen. Also bei den, ich denke mal so bei den Leuten, die si geradlinig wissen, was sie wollen, erst mal glaub ich das gar nicht, dass das irgendwer weiss, wenn man jünger ist, - also, ich denke mal, das ist doch völlig okay, und eigentlich nur, ehm, ja, eh, bewundernswert, wenn irgendwer den Mut hat, einfach sein, sein Leben in die Hand zu nehmen, und zu ändern, wenn irgendwas einem nicht so gut gefällt, so wie man es macht. Finde ich. Aber es ist auch immer sehr Deutsch, ich hab halt lange in Amerika gelebt, und, Amerika, klar, die haben auch gesellschaftlich absolut ihre Probleme, also keine Frage, aber da wo ich war, in Kalifornien, in der SF Gegend, das ist halt sehr liberal, und da hat man alles an Religion, und Spiritualität, und, da sind alle auf der Suche, aber auch, es wird immer, es wird immer ermutigt, so, hey, mach doch was Neues, okay, das gefällt nicht mehr, okay, irgendwie, ja, du bist das und das, und du willst, wolltest das schon immer machen, mach das doch, schön. Ja, und malst gerne, oh, toll, versuch doch mal mehr kreativ zu sein, das wird so sehr unterstützt in der Art, was ich immer ganz schön fand. Ich finde da ist so hier, ja, sind alle, ist so n bisschen fest gelegt, in so Wege, wie man leben soll, und was für ne Karriere man macht, und wie, man kann doch nicht jetzt - was für Flausen im Kopf, jetzt wieder was Neues anfangen? Und jetzt ändert sich das ja eh n bisschen. Offensichtlich. Muss es sich ja ändern. Aber, insofern, also, finde ich immer, hat es nichts damit zu tun, dass man – langsam ist mit irgendwas – also würde ich nicht so sehen.

(M.) Gut, danke (flüstert).

(I.) Gar nicht. Ehm, du sagtest ja, dass du dir einerseits so auch, ehm, durch, durch eben diese Betätigung mit Yoga, T'ai Chi, ich fass das einfach mal zusammen, weil das ist ja n bisschen verwandt, eigentlich, ehm, erhoffst, dass du dann auch in deinem Beruf mehr, also mehr geben kannst, so mehr, ehm, echt geben kannst, sag ich mal, als, ehm, durch so ne innere Zufriedenheit, dass man dann eben auch mehr geben kann. Aber, denkst du umgekehrt auch, dass so deine Beschäftigung mit, ehm, ich denk mal, das bedingt sich halt beides, ne, deine Beschäftigung mit T'ai Chi und mit Yoga, dass dadurch, dass das auch so deine, deinen beruflichen Werdegang so bestimmt? Also das, was dich interessiert, und das was du machen möchtest? Ich kann mir vorstellen, gerade so in der Psychiatrie, das ist ja sehr verwandt eigentlich, es geht ja um, darum, Menschen zu helfen, die eben komplett verzweifelt sind. Nicht nur so wie, wie unsereins so auf der Suche, sondern, also noch extremer.

(M.) Du meinst, ob das zusammen, natürlich passt das zusammen.

(I.) Passt beides zusammen, also.

(M.) Deswegen meinte ich ja auch vorhin mit dem, dass man vielleicht da was anbietet, so was, niedrig schwelliges – was auch immer. Es werden da Entspannungsübungen gemacht, und so was ganz Einfaches, so, nach Jakobs, so, - ehm, aber selbst das würde mir auch gefallen, so was zu machen, solche Gruppen, oder so was. Ich weiss noch nicht, wie sich das entwickelt, das ganze Behandlungszentrum, da. Und wenn's dann mal die Chance gäbe, würde ich das auch lieber machen, ne, als das, was ich jetzt mache. Aber das heisst, ich fühl mich auch noch nicht dazu, bin da noch nicht so weit, ne, so, obwohl so n paar einfache Übungen, das könnte ich schon noch machen.

A2 Interview Michael

(I.) Jetzt fällt mir da noch ne Frage ein, und zwar, du hast ja schon gesagt, dass sich so Einiges allgemein verändert hat. So, was jetzt so n bisschen so Freundschaften angeht, dass das vielleicht nicht mehr so oberflächlich ist, sondern weniger, aber qualitativ mehr. Würdest du sagen, dass sich – ehm, hast du andere Sachen noch verändert, so wie du dein Leben lebst? Also dass du bestimmte Sachen weniger tust, oder mehr machst, also hat sich da irgendwas auch verändert? So im Vergleich zu vorher?

(M.) Ich glaub, mit der Trennung hat sich sehr viel geändert.

(I.) Und die Trennung ist so n Schlüsselpunkt so gewesen, aus dem, was du für dich auch gelernt hast, was wichtig ist in deinem Leben für dich.

(M.) Ja, das ist einfach ne Sicherheit, und die bricht dann so weg, das ist schon n einschneidender Punkt

(I.) ja klar, natürlich

(M.) jetzt frag noch mal was

(I.) Nee, ich mein so, das ist keine Frage, das ist klar, ehm, also, du sagst so, was so Freundschaften angeht, das hat sich n bisschen verändert, gibt es sonst noch was, was sich so verändert hat? Also z.B. irgendwie was ganz Banales, wie deine Ernährung, oder machst du, machst du andere Sachen anders, also, so ganz massiv, so wenn irgendwie jemand, sagen wir mal, n extremes Bsp, früher ganz viel fernguckt, jetzt gar nicht mehr ferngucken – irgendwie so.

(M.) Solche Sachen sind ganz, ich hab gar keinen Fernseher, im Moment, aber ich werde irgendwann mal wieder einen kaufen, aber ich weiss, dass ich auch n Umgang hab damit, der nicht so gut ist, denn das rumgucken immer, und deswegen hab ich da erst mal weg gelassen. Das fehlt mir auch nicht so. Ich hör dann Musik, und das ist auch in Ordnung. Das ist einmal das, so ne Gewohnheit ist anders, dann achte ich mehr auf Ordnung, ist natürlich auch viel einfacher, wenn man keine Kinder hat, so

(I.) hast du denn Kinder?

(M.) Ja, 3 Kinder.

(I.) 3, und wie alt sind die denn?

(M.) 17, 15, und 11.

(I.) Wow, und was sagen die zu deinem Yoga so, z.B., und zum T'ai Chi?

(M.) Die sagen da nix dazu, die wissen, dass ich da hingeh, und mehr wissen die, sagen die nicht dazu. Manchmal sagt mein Sohn, ja, ich weiss nicht, du bist wieder so, Harmonie, und, ja, aber, sonst, sagen die dazu nix. Ich glaub, das ist einfach auch zu früh, die machen ganz andere Erfahrungen

(I.) ja, natürlich

(M.) und da rede ich auch nicht drum, ich sag manchmal, meine Tochter, finde ich, die könnte das gut machen, T'ai Chi, die hätte da, die würde da gut hin passen, so finde ich, nee, aber, sie will das nicht, und,

A2 Interview Michael

ach ne, und da sind ja auch sehr viel Ältere, also da sind nur ganz wenig junge dabei, und insofern finde ich sie da auch nicht gut aufgehoben, aber ich find's schade,

(I.) Ehm, aber du sagtest, klar, also mehr Ordnung, also, oder, es ist, fällt's dir einfacher, Ordnung ist dir wichtiger?

(M.) Ja, ist mir wichtiger, ja. So n bisschen klarer, die, das war mir immer, in der Wohnung, wo ich gelebt hab, das war immer so n Durcheinander, ja, das ist natürlich, wir hatten ziemlich eng gewohnt, und dann, mit 3 Kindern und nem Hund, auch noch, der, das versuche ich n bisschen zu ändern, dass, ich merk immer wieder, wie's wieder einreißt, und hach, dann muss ich wieder aufräumen. So, ne. Da habe ich auch dieses Beispiel von meinem Vater so vor Augen, wie der so völlig so vermüllt ist, und auch wenig Wert, obwohl das vom Finanziellen her gut gekonnt hätte, viel besser als ich, hat er wenig Wert auf irgend was gelegt, was, wo er wohnt, so, und wie er wohnt. Er hat sich so Möbel vom Sperrmüll geholt, und der hat bis zuletzt da drin gewohnt, und alles verwüstet, und das ist mir so n gruseliges Bsp, ja, das möchte ich überhaupt nicht, ja, dann lieber ganz wenig, wo man nicht so viel sich verirren kann, da. Und ich seh natürlich auch, er hat sehr viel gelesen, ist auch jetzt noch schlau, wenn man ihn direkt anspricht, dann kann er das auch alles wiederholen und sagen, und so, ne, aber mit seinem Leben ist er letztlich doch nicht zurecht gekommen.

(I.) Warum nicht?

(M.) er hat immer alleine gelebt, war immer unzufrieden,

(I.) ist er getrennt?

(M.) Ja, die sind geschieden, meine Eltern, und, ja was heisst, er hat da ne Freundin gehabt, aber, die haben sich auch nur gestritten, und darüber hielt diese Beziehung so, über Streit, ne, und hat nie so Entscheidungen getroffen, so. Jetzt müssen wir das für ihn entscheiden, die Kinder, und da ist er immer unzufrieden, damit dann, aber, er kann's gar nicht anders machen, er ist, sag ich, mach's doch selbst, dann sagt er, nee, kann ich nicht, macht ihr das für mich. Macht was, und dann ist er unzufrieden. Und das möchte ich eigentlich nicht, ne, dass das mal so passiert. Einmal, ich versuche das zu ändern, ob das vielleicht schon zu spät ist, wer weiss. Weiss ich nicht. Dass, und dann Ernährung hast du angesprochen, das hat sich auch total geändert.

(I.) Ja?

(M.) Ich ernähr mich ganz anders, Bio ess ich immer, und so vollwertkostartig, so weit es geht. Auf der Arbeit ess ich auch was Anderes, aber. Aber sonst, wenn ich für mich selber das mache, dann mach ich das so.

(I.) Und vorher, hast du da eher dich ungesünder ernährt, oder,

(M.) Nee, dann bin ich eben zum Aldi gegangen, oder hab da eingekauft, wie alle, so. Ich wusste gar nicht, dass es so was anderes gibt, so. Das habe ich immer so gesehen.

(I.) Seit wann ich das so, mit der Ernährung?

(M.) Na, seit 3 Jahren.

A2 Interview Michael

(I.) weil einfach irgendwie so n anderes Bewusstsein da ist, so. Du sagtest eben mal das Wort Achtsamkeit im T'ai Chi, ne, das wird ja im Yoga auch, zumindest bei uns, ganz oft benutzt. Da geht's ja auch um das halt Achtsame umgehen wirklich mit allen, mit sich selbst, mit allem, mit dem, wo man ist, wie man lebt, wie man, ne, die Tasse hinsetzt, so ungefähr.

(M.) Sei gut zur Erde, sagt der Dalai Lama, ne. Das ist so ein Gesetz von ihm – sei gut zur Erde. Und das finde ich, spielt da auch mit rein. Ne, wenn man so was isst, dann sorgt man dafür. Finde ich n sehr guten Ansatz, das Essen, so. Und wie das hergestellt wird, dass das auch ganz wichtig ist, für alle Menschen. Und ich kann ja nur selber anfangen, eh ich das anderen sage, ne. Und die es nicht wissen wollen, die wollen es sowieso nicht wissen.

(I.) Hmm, klar.

(M.) Es ist natürlich auch, eh, erst mal geht man dahin, denkt, Oh, Gott, das kostet ja das doppelte so, ne. Aber wenn man dann's ne Weile macht, und, jetzt mittlerweile merke ich so, wie mir manchmal übel wird von solchen Sachen, ich weiss nicht, ob's Einbildung ist, aber wenn ich jetzt viel Schokolade esse, wird mir schon schlecht davon, ja. Und das war vorher nicht, so was kenne ich nicht. Und da muss schon was dran sein, an dem vielen Zucker, und was da so alles im Essen drin ist, und was das mit uns macht. Finde ich schon ganz wichtig, darauf zu achten. Das ist viel zu wenig bekannt, was das Essen so macht, denk ich.

(I.) Denk ich auch, ja.

(M.) Ich mein, man kann sagen, das Gift ist überall, das stimmt ja auch, aber irgendwo muss man ja mal anfangen.

(I.) Ja, klar, das stimmt. Irgendwo muss man anfangen.

(M.) Ja, das sind schon entscheidende Sachen, da brauch ich auch viel mehr Zeit zum Essen, ne, wenn man so was macht, man muss da anders einkaufen gehen, und – so gut ausgerüstet bin ich haushaltsmäßig nicht, und dann macht man viel mit der Hand, so, Salat, oder was, und das dauert alles länger. Da esse ich, habe ich auch n Freund, der macht das ganz konsequent, und, der hat mir das eigentlich so gezeigt, ne, und das finde ich ganz gut, das schmeckt auch anders, mit der Zeit, ich ess gar nicht mehr so diese Sachen, die schmecken mir gar nicht mehr, die andern, so, ne, wenn ich jetzt bei, ich hab das so geregelt, dass ich bei den Kindern bin, wenn meine Frau arbeitet, und dann ess ich ja da auch mal mit, aber, das ist schon was anderes, da zu essen. Ne, wenn man so diese Brötchen isst, da habe ich früher mich ja gefreut, Brötchen, und so, jetzt freue ich mich gar nicht mehr darüber, esse ich lieber mein Brot, so, das schmeckt einfach besser. Ist auch einfach nur ne Gewohnheit zu ändern. Ja, und das kann ja nicht schlecht sein. – Ja, das sind so die hauptsächlichsten Sachen.

(I.) Hmm, ich glaub, jetzt haben wir auch eigentlich alles.

(M.) Ja?

(I.) ja, ich weiss gar nicht, wie spät es ist, weil – du musst ja auch dann los. Gibt's von dir noch so zum Abschluss noch so was, was so, zum, wenn du zum Abschluss jetzt vielleicht, um noch mal jetzt auf Yoga zu sprechen zu kommen, wobei ich das ja auch n bisschen zusammen gefasst hab, weil ich denke, also

A2 Interview Michael

dass, was ich darüber weiss, also ich denke, es ist einfach von der, es ist so n bisschen verwandt, schon. So von dem, was, was es mit einem macht, was man lernt, so. Ehm, könntest du sagen, was das allgemein so für ne Bedeutung hat, für ne Rolle spielt, also es ist schon n grosser, wichtiger Schwerpunkt so in deinem Leben, ist es eins von vielen, von mehreren Dingen, also wenn du das so für dich

(M.) nee

(I.) einordnest.

(M.) also nur das Yoga, oder du meinst alles zusammen. Da zähle ich jetzt die Ernährung mit dazu,

(I.) genau, alles zusammen

(M.) das finde ich das ist n Schwerpunkt, den möchte ich auch nie wieder ändern. Eher im Gegenteil, ich möchte dass das mehr wird, aber- ich muss mein Geld verdienen,

(I.) ja klar. Also schon, aber schon n wichtiger Schwerpunkt.

(M.) ja.

(I.) Würde ich gern manchmal mehr machen, wie gesagt, würd auch mal nach Frankreich fahren, oder so was machen, ne, so, versuch ich auch, aber es scheitert dann oft an irgendwelchen Sachen, ich muss so viele Rücksichten nehmen, und meine Dienste planen, und, ah ja, dann passt das wieder nicht, und das, und ich denk mal, das wird noch besser werden. Wenn die Kinder größer sind, dann, dann sind die mehr selbstständig auch noch, und, muss ich da nicht mehr so oft hin, wobei ich natürlich den Kontakt auch mehr noch haben möchte, aber mehr das die mehr zu mir kommen, hätte ich lieber, ne, so aber, das ist z.B. auch ne Sache, an der ich noch arbeiten möchte. Jetzt fahr ich ja immer noch hin, und, das wird aber irgendwann weniger werden, einfach wenn die älter sind. Seh ich ja bei der Grossen. Da ist das ganz wenig, Kontakt.

(I.) Ja, und das sich das ändert, und dass sie auch zu dir kommen

(M.) ja, das hätte ich lieber – das liegt auch an mir, dass ich nicht so einlade, oder so. Aber das liegt auch insgesamt an der Zeit, denke ich, oder das ich's nicht wichtig genug nehme, vielleicht daran. Und das möchte ich schon gerne noch ändern.

(I.) Und, und eben so Beschäftigungen, wie mit Yoga und T'ai Chi das ist ne Unterstützung, also dass man eben dann solche Änderungen auch vornimmt.

(M.) Ja, so hast du das richtig gesagt, hätte ich nicht besser gesagt.

(I.) gar nicht der Sinn der Sache, dass ich das vorformuliere (lache), aber, also wenn ich jetzt versuche, ich versuche ja dich zu verstehen, also dich und deine Beziehung zu Yoga und diesen Dingen, dann, also könntest du das so sagen, dass ich dich richtig verstanden hab.

(M.) Ja.

ENDE

A2 Interview Matthias

(I.)...Also ich mach ja eher Hatha Yoga nach Iyengar, im Moment, das ist ja ganz anders, also so anders ist es eigentlich auch nicht wie Kundalini, also ich glaube letztendlich sind die, die inhaltlichen Richtlinien ähnlich, aber es ist viel körperbetonter, so wie ich's kenne, als Kundalini Yoga

(M.) Was verstehst du unter körperbetonter?

(I.) Ehm, also es wird weniger, hmm, also es wird überhaupt nicht gesungen z.B., und es wird weniger so, ehm, darüber geredet, über also Spirit., das Spirituelle am Yoga wird weniger durch Worte ausgedrückt. Und die Bewegungen sind viel exakt, exakter, es wird halt ganz genau geguckt, so, (...) wie die ... und so sind.

(M.) Ja.

(I.) Gut, aber jetzt erzähl mal, wenn Du mal zurück überlegst, wann Du zum ersten mal, ehm, von Yoga gehört hast, und dann auch wann du zum ersten mal angefangen hast, wie das alles so gekommen ist. Wie es dir zu der Zeit ging, was in deinem Leben war, kannst ganz weit ausholen. Das kann ganz weit weg liegen, also in die Vergangenheit, das ist – egal.

(M.) Ja, also die ersten Berührungen mit Yoga hatte ich in England, und das war auch Hatha Yoga, und das war Ashtanga Yoga, und, ehm, das waren einfach auch Heilmeditationen, die ich da kennen gelernt habe, so einfach ganz sporadisch hat's mich dahin gezogen, und ich kann auch nicht mehr sagen, eh, sozusagen was mich da, daran interessiert hat. Weil, also ich bin, ehm, bin getauft, ne, ganz, ganz normal, und christlich eigentlich aufgewachsen, bin dann aus der Kirche ausgetreten, weil ich, ehm, sehr politisch links-orientiert war, nicht, und also die, sehr empört war über die Machenschaften der Kirche, sozusagen „Machenschaften“ jetzt mal in Anführungszeichen, aber ich war, eh, dann sehr stark im Konflikt und, eh, hab dann ganz viele Jahre damit eigentlich keine Berührung gehabt, und, ehm, aber es hat mich doch irgendwie zu solchen spirituellen Sachen immer n bisschen hingezogen, ne, aber so ganz sanft eigentlich. Und, ehm, und dann waren aber eigentlich meine Erfahrungen immer mit Yoga relativ, eh, schmerzhaft, und, eh, doch, ich war ziemlich stark im Konflikt damit, weil ich immer gedacht habe, Mensch, eh, ne, mein Wissen, was ich über den, über den Körper weiss, was eben das Wissen eines Akrobaten und eh Turners war, ne, ja, und was man, ne, von der Physiologie eben her weiss, oder was ich davon weiss. Und, eh, da habe ich immer gedacht, Mensch, ne, es hat sich doch soviel verändert, eh, und die lehren immer diese alten Techniken, und die gehen so, so hart mit dem Körper um und sind teilweise so, eh, so unbarmherzig, eh, wo, an Stellen, wo man sehr viel achtsamer mit dem Körper umgehen sollte. Ne, also das waren eigentlich, eh, gar nicht so schöne Erfahrungen mit dem Yoga. Ne, ich hatte eigentlich immer so n bisschen meine Schwierigkeiten damit.

Und, ja, und dann, ehm, der nächste Schritt war eine Begegnung mit den Sufis, und ich hatte, hab ein, hab ein Retreat gemacht, und hab eh eine sehr intensive spirituelle Erfahrung bei den Sufis gehabt. War dann auch, eh, eh hab mich mit denen eh ne zeitlang auseinander gesetzt, und hab viel meditiert, und dann fing das eigentlich an mit dieser, mit meinem spirituellen Weg, ehm, und von da an war das eigentlich total verändert. Es war, eh, durch diese Meditationserfahrung war irgendwie klar, ehm, mein Leben, wird ab jetzt, eh, nicht mehr so sein, wie es vorher war. Es war irgendwie von dem Moment an ganz klar, dass ich einen spirituellen Weg gehen, gehen werde, oder dass das einfach ein ganz zentrales Thema in meinem Leben. Und ab da habe ich eigentlich gesucht sozusagen, wo ich zuhause sein kann, eh, und, **und es war, es war von vornherein klar, dass es eine, eine Art der Spiritualität sein musste, die nicht missioniert, die kein Geld von mir will, eh, auf jeden fall tolerant ist gegenüber anderen eh Religionen, und und, eh, Philosophien, Denkrichtungen, und, eh, also ganz wenig Dogmatisches**

A2 Interview Matthias

haben musste. Ne, und das war, das war klar, und das haben die Sufis auch vertreten, nicht, die sind auch offen für alle, für alle Religionen, das war auch schon schön, aber, eh.

Dann hat mich eine Freundin angesprochen, hat gesagt, hättest du nicht auch Lust, eh, ich hab ne neue Yogaart entdeckt, ne, die tut mir sehr gut und die finde ich sehr schön, eh, hast du nicht mal Lust, zu kommen? Und das hab ich sofort angenommen, und so bin ich zu A. gekommen, und ehm, seit dem bin ich bei A., ne, also meine Yogalehrerin.

(I.) Ja.

(M.) Ja, und – ja und dann, eh, hab ich erst mal sehr stark auch überprüft, eh, wie das Yoga auf mich wirkt, und, und ich war eben mit dem Hatha Yoga nie so richtig einverstanden, weil, eh, für mich ging es darum, eine, einen Umgang mit dem Körper zu finden, der nicht leistungsorientiert ist. Nicht, also, bei mir ist, ist Leistung grosses Thema im Leben, ne, ich war Leistungssportler, und ne, ich bin in meinem Beruf sehr stark eh einer bestimmten Leistung, eh, unterworfen, also ich muss, muss immer eine bestimmte Leistung abliefern, und, und deswegen stehe ich immer sehr unter Druck und hab da etwas gesucht, eh, auf dieser spirituellen Ebene, wo ich mich zuhause fühlen kann, wo ich, eh, aufgehoben bin, und, eh, eben keine Leistung erbringen muss, in dem Sinne. Eine sozusagen klar definierte, abfragbare Leistung. Und da hatte ich beim Hatha Yoga eh immer Schwierigkeiten, dass es da eine bestimmte Zielform gibt, eine, eine Zielposition, die einzuhalten ist, und, eh, ich hab immer Schwierigkeiten gehabt, meine persönlichen Grenzen zu finden und zu respektieren. Und so bin ich oftmals über diese Grenzen rüber gegangen, und hab dann festgestellt, oh ha, ich hab mich gestern beim Yoga so verbogen, nicht, und heute tut mir alles weh, und, ehm, da habe ich beim Kundalini eine Form gefunden, sozusagen wo ich diese eigene persönliche Grenze sehr viel besser fühlen kann und auch respektieren kann, und mich da sein lassen kann, wo ich bin. Nicht, also weil es ist eben nicht eine gehaltene Position, sondern es sind sehr dynamische Bewegungen, wo ich also ständig eh sozusagen spüren kann, eh, wo ich bin, und wie, ne, wie ich da mit mir umgehe, und, ehm, da ich auch so von meiner eigenen Physionomie her einen sehr hohen Muskeltturnus habe, d.h. also ich hab ne hohe Muskelspannung, eh, und deswegen sind diese extremen Dehnübungen die ich statisch halte sozusagen, ehm, immer sehr schmerzhaft und, und führen also zu heftigem Muskelkater den ich, eh, auch nicht gut finde. Nicht, weil Muskelkater sind Muskelrisse, und, und das ist also für meinen Körper nicht gut. Und deswegen, und das hab ich beim, beim Kundalini eben sehr selten gehabt, oder ich konnte da sehr gut eigentlich mich da reinfühlen, wo, ne, wo ich aufpassen muss, wo, wo ich, eh, Begrenzung auch respektieren muss, und das hat mich so auf der körperlichen Seite sehr angesprochen, und, ja, ja, und so habe ich mich dann sehr schnell mit A. zusammen hab ich das, eh, auch, eh, angefangen. Und das war auch n Wunsch von mir, mit meiner Lebenspartnerin, eh, ne spirituelle Ebene zu haben, auf der wir zusammen eh gemeinsam Erfahrung machen können und, und das so so n zentraler Punkt in unserem Leben sein kann. Ne, und das hatte ich mir immer gewünscht, und, ehm, da ihr das auch sehr gut gefallen hat, ehm, also gefiel mir das denn, ehm, ne konnte ich mich da auch sehr gut so, eh, auch mit arrangieren, auch mit gewissen Widersprüchen die ich am Anfang hatte,

(I.) Was für Widersprüche denn?

(M.) (überlegt) Ja z.B. ein Widerspruch ist, ehm, ich liebe stille Meditation, ne, das machen die, das ist eben bei den Sufis so, nicht, da wird ganz, ganz still gesessen, eh, und, eh, man kriegt nicht so viele Aufgaben, bei den Meditationen, nicht, beim Kundalini ist es so dass ganz oft viele, viele Dinge gleichzeitig bedienen musst, nicht, und deswegen, eh, tritt eigentlich, eh, die Stille des Geistes, eh, nicht dadurch auf, dass ich sozusagen jetzt versuche, mich selber zu leeren, also den, ne, den Geist zu leeren,

A2 Interview Matthias

und diesen Monkey Mind zu beruhigen, sondern, eh, ich hab so viele Aufgaben, ne, dass ich mich gar nicht um dieses Alltagsbewusstsein kümmern kann. Ne, so verstehe ich es zumindest. Ne, und das ist so

(I.) Wobei jetzt?

(M.) Beim Kundalini.

(I.) hast du viele Aufgaben

(M.) Hab ich viele Aufgaben, nicht, oder ich chante, oder ich mach dies und das, nicht, und das führt dazu, dass ich mich nicht um solche Alltagsfragen kümmern kann, die eigentlich immer meinen Geist so, eh, geschäftig halten.

(I.) Also es ist ne ähnliche Art von Meditation ja

(M.) Ja. Ne, es ist, aber eben bei, bei den Sufis, oder auch, ne, bei den Buddhisten, ist es, ist es eben auch so, dass, dass du ganz, eh, ganz ruhige Aufgaben hast, ne, also die sich auf die Atmung beziehen oder auf einen bestimmten Focus, und dann, so. Na ja, und das hab ich schon n bisschen vermisst, beim, beim Kundalini, ne, das, weil, das für mich einfach diese ganz stille Einkehr, eh, ist für mich was sehr zentral Wichtiges und, und ich mag das gern, und, na ja, und das, das habe ich jetzt aber beim Satna... gefunden, was diese Heilart ist, des Kundalini Yoga ist.

(I.) Erklär mir das mal! (Lache) Damit kenne ich mich gar nicht so gut aus.

(M.) Ja, das, ehm, oh, das ist gar nicht einfach zu erklären.

(I.) Muß keine perfekte Erklärung sein.

(M.) Also es geht dabei, also, eh, man hat, also, man behandelt jemanden. Ne?

(I.) Also d.h. es ist ne Heilform vom Kundalini, das hat jetzt so mit dem Kurs, den wir, also wo ich jetzt zur Probe mal war, ja gar nichts so damit zu tun.

(M.) Nein. Ne, gar nicht. Eh, das stammt eben aus der gleichen Schule, ne, und, und das wird von, eh, es gibt da auch einen, einen grossen Lehrer, so ähnlich wie Yogi Baggwhin, der ist Schüler von Yogi Baggwhin gewesen, Gurudef Sing, der, der leitet das an, und es, eh, es geht dabei darum, sich, eh, mit dem Patienten, oder mit dem Partner, ne, der erst mal auf dem Boden liegt, zu verbinden, und Energie Blockaden, die er hat, eh, in meinem Körper aufzulösen. Also, nicht dass ich sozusagen an ihm arbeite, sondern, dass ich eh meine Sensibilität und Wahrnehmung so, eh, so feinfühlig eh gestalte und so lerne, so feinfühlig zu werden, dass ich, eh, Blockaden oder Sensationen, die er hat, ne, in meinem Körper zu spüren, und dann bei mir sozusagen den Energiefluss wieder in Gang zu bringen, oder einen, den Raum zu öffnen, für, für eine, für einen Widerstand, den ich bei mir spüre, und das verändert dann wieder den Energiefluss in ihm. Und, eh, das geht eben davon aus, dass sozusagen, eh, ich nicht bei jemandem andern etwas verändern kann, sondern ich kann sozusagen nur bei mir etwas verändern, und da wir letztendlich aber EINS sind, nicht, wir sind, eh, ne sozusagen ja alle verbunden in einem, eh, eh, uns gemeinsamen System, eh, versucht man eben diese, eh, diese Energieblockaden zu spüren und, und aufzunehmen. Und das ist, eh, sehr filigran, weil man eben nicht, eh, sich konzentriert, darauf, eh, was das Problem beim andern sein könnte, und sich auch nicht auf das Problem bei sich selber konzentriert,

A2 Interview Matthias

sondern es geht darum, alles was du wahrnimmst, mit deinen Sinnen, gleichwertig und qualitativ gleichwertig zu betrachten. Ne, also egal, ob draussen ein LKW vorbei fährt, oder, ne jemand ne an die Wand hämmert, oder, ne, dir dein linkes Knie weh tut, nicht, oder, ehm, du ein schönes Gefühl im Herzen hast, es gibt keine qualitativen Unterschiede. Es gibt nichts, was gut oder schlecht ist. Nur das, eh, es geht darum, alles wahrzunehmen, wie es ist. Nicht, und eben keine, keine Wertung vorzunehmen. Und da, da übt man sich, übt daran erst mal ne ganze Weile, und, und ja, und dann, ehm, lernt man in diesem Prozess dann, sich, eh, zu öffnen, also darüber erst mal diese Sensibilität überhaupt alles wahrzunehmen, dann, eh, eine Intention, eh, wahrzunehmen, etwas heilen zu wollen, nicht, also man denkt ein Patient hat ein Problem im Knie, und, eh, du nimmst das, eh, du entwickelst die Intention, das heilen zu wollen, und das ist aber schon alles, was du tust. Ne, d.h., du gehst jetzt nicht bei und versuchst zu projizieren, oder dich drauf zu konzentrieren, sondern, ne, versuchst, dich nicht sozial mit deinem Ego, ne, in diese Sache einzumischen, sondern du, eh, machst sozusagen nur den Weg frei, dass, dass diese Energie wieder fließen kann. Ne, es sind also ganz feine Unterschiede, auch sprachlich ganz feine Unterschiede, eh, die man erst so nach und nach eh dann erspürt, nicht, und, na ja, aber ich hab gemerkt, dass es, eh, eine ganz ganz schöne Sache ist, das mit Leuten zu machen, es gibt mir eine ganz, ganz tiefe spirituelle Erfahrung, jedes Mal, ich, eh, gelange in einen ganz tiefen meditativen Raum, den ich alleine nicht erreiche. Das ist, eh, ist also ganz, eh, erstaunlich, dass diese Verbindung wenn ich mit jemandem sitze, nicht, dass dann, eh, sofort ich keine Probleme mehr damit habe, ob ich jetzt noch ne Steuererklärung zu machen habe, und was noch so anliegt, ne, also ich komm sehr tief und kann mich sehr gut, eh, mit dem, mit der grossen spirituellen Steckdose verbinden.

(I.) Ja, das ist ne schöne Metapher. (lachen beide)

(M.) Ja, und das, ehm, ja, da bin ich aber noch ziemlich am Anfang. Ich bin, ehm, hab auch noch nicht geschafft, das so in mein Leben zu integrieren, in dem Sinne dass ich auch n andern Menschen die Möglichkeit gebe, sozusagen, ne, sie zu heilen, weil ich auch noch nicht so, nicht so lange dabei bin, aber auch noch keinen Raum habe, irgendwie wie ich das irgendwie, weil ich den Leuten das auch nicht auf die Nase binden möchte, nicht, und, eh, auch, auch keine Heilerfolge vorweisen kann, oder so, ne, ich hab aber das Gefühl, dass das etwas ist, was, was mir sehr wichtig ist, und, eh, wo ich auch Möglichkeiten hätte, glaub ich. Ne, also ich kann mich da ganz gut rein geben, und, ehm, und hab für mich selber schon feststellen können – also wenn man sitzt, wenn ich sitze, hab ich oftmals Probleme mit den Knien gehabt, ne, die Egoknie tun immer schön weh,

(I.) Oder die Beine schlafen ein, so wie bei mir (lache)

(M.) Ja, ne, also, ne, allerlei Sensationen, die so möglich sind, nicht, und ganz am Anfang, wenn man anfängt, zu, zu meditieren, dann hat man das Gefühl, das halt ich nie aus, nicht, also, ne, es tut so weh, und es ist, du kriegst den Focus nicht weg davon. Und, durch das (....die Heilmethode) hab ich gelernt, eh, solche Sensationen nicht mehr, also diesen Sensationen nicht mehr so viel Focus zu geben, nicht mehr so viel Bedeutung, nicht mehr so viel Dramatik, eh, zuzugestehen, sondern ich nehm sie war, und, eh, ich, eh, versuch, ihnen Raum zu geben, ne, dass sie sozusagen, ne, dass da eine Engstelle sich weiten kann, und nach kurzer Zeit, eh, also wenn ich dann schaffe, den, den Focus dann da auch weg zu nehmen, und sie nicht immer, ne, auf der Problemstelle zu haben, ne, also den, den Gedanken wieder eh frei zu machen davon, und irgendwann merke ich, hoppla, Knie tut gar nicht mehr weh. Ne, d.h., wir haben, wir haben ne Möglichkeit, unsere Sensationen, unsere Realität, konkret zu beeinflussen, dadurch, dass wir sozusagen nicht immer so, eh, das Problem so fokussieren. Ne, denn wir lernen, die Lösung zu fokussieren, oder, ne, den, den Raum zu geben, ne, dann, ne, müssen sie nicht mehr Problem sein. Und das ist eben etwas, dass sich, eh, auf mein Leben auswirkt. Wo ich an Situationen, wo ich, ne noch, eh, vor einiger Zeit heftig

A2 Interview Matthias

dran gerüttelt habe und gedacht habe, das muss jetzt anders, und es ist jetzt Problem, Problem, merke ich dass ich, eh, sehr viel gelassener mit diesen Dingen umgehen kann, und, eh, ehm, mich das nicht mehr so anfielt.

(I.) Wie z.B. die neue Wohnsituation, also dass das n, würdest du sagen, dass das n, dass dir da dieses, ehm, (wie heißt das?) Satnam Rasayam.

(M.) Das ist aber mehr so n, so n insgesamt so n yogischer Gedanke, das kommt hier nicht unbedingt her. Also, ne?

(I.) Also der yogische Gedanke, meinst du dieses

(M.) Das nichts, dass alles, was mir im Leben passiert, etwas ist, eh, an dem ich wachsen soll. Ja, und, ehm, das ist ja auch beim, beim Kundalini so, du machst eine, du machst eine Übung, und du machst die viele Male hinter einander, und du merkst, dass deine Muskeln anfangen zu schmerzen. Ja? Und, am Anfang habe ich ständig gedacht, die machen mich fertig, ne, wie kommen die dazu, so ne Übung zu machen, das ruiniert mir meinen teuren Akrobatenrücken, (ich lache), Ja? Und ich war ständig da im Widerstand, hab da rum gemacht, ne, und heute mache ich diese Übungen ganz anders, mit meiner, eh, mit einem Gefühl, das, eh, das Lebensenergie generiert, ne, in dem Teil meines Körpers, und, eh, ich das genieße, diese, es hört sich komisch an, also, weil das erst mal vom subjektiven Gefühl her oftmals gar nicht so schöne Wahrnehmungen sind, es ist durchaus schmerzhaft. Ja, aber ich, eh, gehe heute anders damit um, und, eh, kann spüren, dass das, eh, ja, das ich nicht so, eh, damit hader, das zu erleben gerade. Ne, wo ich sonst immer sehr schnell, wo man sehr schnell versucht, ohh, hier zwickt was, oder hier tut was weh, oder ich mach einen Job, der ist gerade n bisschen schwierig, dass man sofort eigentlich weg will von diesem Job, man möchte das nicht mehr machen. Oder man möchte jetzt nicht weiter irgendwie den Rücken halten in einer bestimmten Position, oder das, das noch mehrmals machen müssen. Und, ehm, das hat für mich was damit zu tun, das ich mich nicht mehr beim Leben beklage, dass mir bestimmte Aufgaben gestellt werden, sondern ich sehe es als eine Herausforderung, die mich wachsen lässt. Weil andernfalls bin ich in ner, in ner Opferhaltung, ne, also ich muß jetzt, ja ich hab, hab so n Schulprojekt gemacht, so n Tanzprojekt, letztes Jahr, mit Jugendlichen, mit, eh, Achtklässlern, einem achten Jahrgang, mit n paar andern Leuten zusammen, Dance for Life, und das war unglaublich hart. Wie die das alle nicht machen wollten. Nicht, also es wurden ihnen eh quasi verordnet. Und wir wussten aber, dass das ne sehr schöne Erfahrung für die werden wird, am Ende, wenn sie sich erst mal doch einlassen. Ne, weil sie noch nie auf der Bühne gestanden haben, sie noch nie die Erfahrung gehabt haben, dass man sie beklatscht, oder, ehm, eh, ihnen Anerkennung zollt, und, eh, na ja, und wir, wir mussten uns dadurch beißen und das war unglaublich hart, weil wir einfach, eh, keine Disziplin aufbrachten, uns zuzuhören, und, eh, eh, nur ihr eigenes Ding machen wollten, und ständig im Widerstand waren. Und am Ende ist es aber, ne, zu genau dem geworden, was wir am Ende also auch vorhatten. Nicht, wir haben sie ins Aladin gebracht, und sie haben auf der Bühne gestanden, und sind gefeiert worden, und, und haben sich selber eh gefeiert, und, und es war ne, eh, unvergessliche Erfahrung für die. Aber der Weg dorthin war hakt unglaublich hart. Und ich hätte noch vor Jahren, hätte ich mir das nicht zugemutet. Ich hätte einfach gesagt, ne. Mach ich nicht. Ne, aber, also ich hab eben da gelernt, das war sozusagen Kundalini Yoga in ganz konkreter Lebensanwendung, wo ich also auch in der Schwierigkeit der, der Übung, ne, wo ich, eh sonst, eh in den Anfängen, als ich am Anfang Kundalini Yoga gemacht habe, abgebrochen habe, und hab gesagt, ne, das mach ich nicht, das zerstört mich, das, ne, das macht meinen Rücken kaputt, das mach ich nicht weiter, eh, aus einem Prozess ausgestiegen bin, wo ich heute eher danach suche, eh, was für Möglichkeiten hab ich noch, nicht, wo kann ich Räume öffnen, die ich bisher

A2 Interview Matthias

nicht geöffnet habe. Ne, und das, das war eben bei diesem Schulprojekt auch so, dass ich da mit bestimmten Konzepten, die wir da rein getragen haben, die waren manchmal nicht machbar, ne, weil man's einfach nicht mit ihnen machen konnte. Und da musste Plan B ran. Ne, da musste dieser neue Raum geöffnet werden, und, ohne das zu wissen, na, das waren dann, dann Dinge, die ich eh, vielleicht mal so ganz entfernt in Petto hatte, aber nicht vorbereitet hatte. Und rein, durch die intuitive, durch die Verbindung und eh, dadurch das ich in diesem Moment dann auch erinnert habe, „komm Atmen“, ne, verbinde dich mit der göttlichen Energie, und es wird kommen. Ne, und dann sind die Vorschläge gekommen. Nicht, also, eh, ich eben gemerkt habe, dass, dass durch das Kundalini Yoga mir die Möglichkeiten sehr viel weiter offen stehen, für, für mein Leben, also der, der Blick, ne, der oftmals so n Tunnelblick ist, der sich nur an dem fest macht, eh, was für Möglichkeiten wir bisher ausschöpfen, sich plötzlich weitet für die Unendlichkeit der Möglichkeiten. Ne, das wir zu soviel eh neues Dingen fähig sind, die wir uns aber gar nicht zutrauen. Weil wir, weil sie gar nicht in unser Denkkonzept passen. Und wir uns nicht trauen, sie zu denken. Ja, und da lerne ich immer mehr, dass dieses, dass das Yoga eben synonym steht für das Leben. Ne, also es geht nicht darum, besonders toll Yoga zu machen. Ne, sondern es geht darum, sozusagen im Yoga etwas für's Leben zu lernen, oder, ne, sozusagen im, im Yoga sich zu üben, für den Realfall des Lebens. Ne, und da sehe ich immer öfter, auch, ehm, wie sich das, wie sich das auch verwirklicht, und wie ich diese Verbindung sehen kann. Also gerade auch als Schauspieler, oder als, als jemand der auf der Bühne steht, eh, du bist da von so viel Wechselfällen des Lebens abhängig, ne, von so vielen Faktoren, die du nicht beeinflussen kannst, und wenn du dich da nicht den Möglichkeiten öffnest,

(I.) Also mit dem flow...

(M.) Du musst, ja, unbedingt, ne, also wenn du da nur n starres Konzept hast, ne, dann scheiterst du. Wenn du nicht flexibel auf die Bedingungen des Moments eingehen musst, also weil wir, wir kreieren etwas im Moment, und wenn du, wenn du nicht im Moment lebst, während du auf der Bühne stehst, ne, dann kriegst du's nicht hin. Dann bist du nicht da, dann nimmst du einfach das nicht auf, was jetzt im Moment zwischen dir und dem Publikum gerade passiert. Und, ehm, und ich hab schon so oft Situationen gehabt, wo ich auf der Bühne gestanden habe, und hinterher gesagt habe nur noch, Danke, ne. Das war nicht ich, ne, ich hatte nur das Gefühl, sozusagen, als Kanal da zu sein, und, eh, ja das sozusagen göttliche Energie durch mich, eh, da agiert hat. Ne, wo ich nicht hätte sagen können, das hab ich gemacht. Es war ganz klar, klar war ich das, aber, eh, ohne diese Verbindung, nicht, mit der göttlichen Energie wär ich nicht in der Lage gewesen, so spontan auf Dinge zu reagieren, oder so, weil das, eh, es war eben keine Geistesleistung, die ich da verbracht habe, sondern ne, ne energetisch gut im flow zu sein. Und, und das ist aber etwas, das wird jetzt jemand, der, eh, rein, eh, wissenschaftlich so was anhören würde, sagen, ja ja ja, klar, klar, ist ja alles Gehirnfunktion und so. Aber ich kann einfach so aus mir heraus eh sagen, eh dann auch von so ner tiefen Dankbarkeit erfüllt zu sein, die auch sagt, also zu wissen, dass das nicht eine Leistung meines Egos war, sondern, eh, ne, etwas was durch mich durchgeflossen ist. Und, ja, das sind so diese Momente, wo ich dann auch einfach sehr dankbar bin. (flüstert: dass das so war - ja).

(I.) Und, die göttliche Energie, wie würdest du das, kannst du das noch mehr beschreiben, was du darunter verstehst? Also ich kann's mir schon so denken ungefähr, weil das sind immer so Begriffe, so, ja, da denke ich, dass – wenn ich darüber nachdenke, was, wie würdest du das für dich beschreiben noch mal, oder erklären? Auch die Spiritualität die du lebst, und die du – die du damals kennen gelernt hast durch die Sufis, da hattest du auch erzählt, dass es eine zum ersten Mal so ne richtige spirituelle Erfahrung, was war denn das genau?

A2 Interview Matthias

(M.) Das war – ich habe ein Schweige-Retreat gemacht,

(I.) So n Vipassana vielleicht? Kennst Du das?

(M.) Ja.

(I.) Da kenne ich, das habe ich noch nie gemacht, natürlich nicht, würde ich gerne mal machen, aber da kenn ich nur so n bisschen, hab ich mal drüber gelesen.

(M.) Ich kenn's auch nicht genau, also könnte ich nichts drüber sagen, jetzt, ne, ich hab also den Namen gehört, und – ich leg noch mal eben Feuer nach.

(TOILETTEN PAUSE)

(M.) Willst du dich anders hinsetzen? (weil ich gesagt habe, dass mir immer alles einschläft).

(I.) Ne, ne ne, gar nicht, ich sitz total gerne auf dem Boden.

(M.) Du willst jetzt volle yogische Erfahrung.

(I.) (lache) Ich lerne es ja auch so langsam.

(M.) Ja, es entwickelt sich auch wirklich. Also ich hab immer wahnsinnige Knieschmerzen gehabt. Aber was komisch ist, in allen Religionen, ob das jetzt nun Buddhismus ist, oder, ne die Katholiken knien, ne, auch bei den Sufis, ne, wird viel, viel so gekniet, also Fersenposition, ne, und es geht alles auf die Knie. Weil das die Knie der Demut sind.

(I.) Aha. Und wie lernt man denn da, sich voran zu bewegen?

(M.) Man lernt die Demut damit. Und dann irgendwann, irgendwann wird's besser. Und es ist, wenn man, wenn man stark im Widerstand ist, ne, also, mit dem eigenen persönlichen Willen, ne, dann äußert sich das oft in den Knien. Und das kommt immer gerne wieder. Ne, es ist auch nicht, ist nicht ein für alle mal weg, wenn man, sondern es kommt immer wieder. Ja. Du hast gefragt,

(I.) Ich hab n paar Sachen gefragt, und zwar einmal zur, zu der spirituellen Erfahrung, die du bei den Sufis gemacht hast, in England,

(M.) Ne, die war, das war hier in Besenthe (?)

(I.) oh, oh okay

(M.) Hörte sich so an.

(I.) Genau. Wie, wie das war, bzw. was da so, also das war das erste Mal, dass du so ne spirituelle Erfahrung gemacht hast, und, wann war das eigentlich? Ich hab null Ahnung, wann du angefangen hast mit Yoga. Du hast so toll erzählt,

(M.) Ja. Also angefangen hat das 2002. Ist noch gar nicht lange her. 4 Jahre her erst. Ja.

A2 Interview Matthias

(I.) 4 Jahre, dass du die Sufis kennen gelernt hast.

(M.) Ja.

(I.) Und vorher

(M.) Und vorher

(I.) Normal Yoga, also Hatha Yoga, aber

TELEFON UNTERBRECHUNG

(I.) Ja. Also genau, das war vor 4 Jahren, ach genau, vorher hattest du Hatha Yoga gemacht, aber eben nicht so, es war nicht so deins. Hattest Du ja erzählt.

(M.) Ich hab's nicht regelmäßig gemacht, ich hab's noch mal wieder gemacht, und das war in England. Aber diese erste Sufi Erfahrung, die war hier in Behsensen, in der Kathozios Klinik, in der A. war, zu der Zeit. Da war sie weil sie einen starken depressiven Schub hatte in der Zeit, ne, und da hab ich auch nach Unterstützung gesucht für mich, ne. Und, ja, und die hat, die haben da so kleine Meditationshütten im Wald stehen, die so 2.50m mal 2.50m sind, da ist nur n Bett drin, und n kleiner Raum vorm Bett, und, und da heb ich 4 Tage lang ein Schweige Retreat gemacht. Ne, und das, das wurde dann immer angeleitet, die Therapeutin, und die ist eben auch Sufi Frau, die ist dann morgens früh gekommen, und hat mir meine Aufgaben für den Tag gegeben, nicht, und dann war ich eben 24 Stunden alleine, und dann, ne, ist sie am nächsten Morgen wieder gekommen. Und, ja, und das war, war eben ne sehr, einerseits ne sehr schmerzhaft Erfahrung, aber es ist eben auch eine Erfahrung, ne, des spirituellen Weges, dass, eh, ja auch immer mit Schmerzen einhergeht. Ne, das sozusagen mit, mit körperlichen Schmerzen, oder seelische Schmerzen, nicht, und dann löst sich aber auch etwas und rundet sich, oder führt zu einer neuen Erkenntnis, ne, der persönlichen Wahrheit. Und darum geht es letztendlich. Ehm, und das ist auch, da hab ich eben noch mal nachgelesen, ne, das es, ehm, bei mir eben auch das Bedürfnis war, die Begegnung mit mir zu suchen, und nicht so stark im Außen zu sein, ich bin eben durch meinen Beruf sehr stark im Außen, und, eh, wenn ich nicht mich immer wieder erde und zu mir finde, wo, wo meine persönliche Wahrheit ist, eh, dann, eh definiert mich eben stark die Außenwelt, ne? Oder ich nehme die Definition der Außenwelt an. Und das ist eben starkes Bedürfnis, und das andere Bedürfnis ist eben, inneren Frieden zu finden. Und, ja, und das hat eben dazu geführt, dass ich dieses Retreat gemacht habe, und, ehm, ja, und da haben sich ganz viele Dinge eh für mein Leben auch noch mal erklärt. Dieses tiefe Bedürfnis, ein guter Mensch sein zu wollen. Im Gegensatz dazu mich nie so zu fühlen. Als wäre ich schon jetzt ein guter Mensch. Nicht, sondern mein Muster ist eben, immer etwas leisten zu müssen, bevor ich ein guter Mensch sein kann. Und, und das ist eben ein, ein Muster, was ich mein Leben lang mit mir rum tragen werde, nicht, und, eh, diese – dieser Durst der Seele, der sich, eh, immer wieder einstellt, ne dieser Durst nach, - der lässt sich eben nur dadurch stillen, dadurch dass ich in meiner spirituellen Praxis immer fortschreite, und da auch, eh, eben immer wieder meinem Herzen und meiner Seele das gebe, was sie auch braucht. Nicht, und das sind, sind dann bestimmte Meditationen, oder das ist, eh, Kundalini Yoga, ne, oder sind, können noch andere Sachen sein. Also ich mach z.B. noch so ne Klopftechnik, so ne MET Klopftechnik, aber das ist noch mal ganz neues Thema. Aber das ist, das ist eben, vielleicht nur so als kurze Ergänzung, das ist einfach noch mal sehr viel konkreter, wenn ich ganz konkrete Dinge habe, die, eh, wo ich das Gefühl habe, damit muss ich umgehen, oder möchte ich umgehen, dann habe ich die

A2 Interview Matthias

Möglichkeit, darauf ganz konkret Einfluss zu nehmen, während diese yogischen Meditationen, eh, zumindest für meinen subjektiven so n bisschen nebulös bleiben, in ihrem Einfluss. Macht das Sinn?

(I.) Und bei den yogischen Meditationen meinst du

(M.) Meinet wegen Sat Kriya, ne. Oder, oder was es auch immer sei, es gibt da ganz viele Unterschiedliche, ne, und da kann man zwar jetzt generell meinet wegen das Nervensystem stärken, oder, ne, Verdauung stärken, oder, ne, Immunsystem, **das ist ja das Gute auch beim Kundalini, das finde ich auch n wichtigen Punkt, dass ich ganz konkret bestimmte Energiesysteme in meinem Körper stärken kann. Und, ehm, das habe ich auch oft gemacht, also ich hab, hab z.B. schon, eh, ne Blasenentzündung, die ich ne Weile immer wieder gekriegt habe, ne, immer wieder durch eine Kriya, die, ehm, für das Verdauungssystem ist und eben auch den, den Blasenmeridian stimuliert, immer wieder weg gekriegt, ne. Und das ist, das ist einfach klasse. Ne, dass, dass es, ehm, so konkret auch sein kann.** Ja - Aber das ist im, ja, das gehört, ich hab mir so n, so n Paket geschaffen, ne, Satnamasayam sozusagen für den, für den spirituellen Raum nach oben, ne, also die, die Verbindung quasi vom, vom, (...)Chakra, im 6. und 7. Chakra, ne, zum, ja, zum Universum quasi, und, und, eh, dann andere Dinge die sehr viel bodenständiger sind, die mich im Leben verankern, und mir, eh, Möglichkeiten geben, irgendwie auch ganz konkret mit bestimmten Ängsten um zugehen, ne, wie diese Klopftechnik. ..Erlaube ich mir eben noch so, so Randtechniken, nicht, ich versuche nicht alles mit Kundalini zu machen. Aber das geht alles, das ergänzt sich sehr gut und steht überhaupt nicht im Widerspruch.

(I.) Ich hab hier gerade noch ne Frage. Was du gerade gesagt hast, ehm, ach so – noch mal zu diesem, zu dieser spirituellen Erfahrung, also die, die du bei dem Schweigertretat gemacht hast. Wie genau war das? Abgesehen von den, oder nicht abgesehen, das ist ja n grosser Bestandteil davon, die Schmerzen, mit denen man konfrontiert wird – was, was ist das Spirituelle? Wenn man das in Worte fassen kann.

(M.) Dankbarkeit. Ganz, ganz tiefe Dankbarkeit. Das ist glaub ich das, das Wort, was das am Besten beschreibt. Also es war, eh, - wir wollen ja immer gerne wissen, nicht, wir wollen, was kommt morgen, was soll ich tun, welche Waschmaschine soll ich kaufen, ne, eh, welchen Beruf soll ich ausüben, ne, mit welchem Partner soll ich zusammen sein, liebe ich den, oder liebe ich die nicht, eh, so. Immer diese Fragen, wir wollen immer wissen. Und in diesem Retreat war es auch so, ich wollte wissen, was soll als Nächstes kommen, ne, wie sieht meine kreative Zukunft aus, eh, soll ich weiter mit meinem Partner arbeiten, eh, wie krieg ich das mit A. hin, ne, wer bin ich, wo soll's für mich hingehen? Ne, was lässt mich nicht glücklich sein? Ne, diese ganzen Fragen. Und ich, ehm, hatte eben auch so n mechanistisches Herangehen an dieses Retreat, ne, dass ich sag, so, wenn ich jetzt mich hin setzte und ordentlich kräftig meditiere, und mich ordentlich, ne, konzentriere und fokussiere, ne, und sitze, und diese Übung mache, ne, dann passiert das auch. Und es passiert(e) eben nichts. Es tat sich überhaupt nichts. Und ich wurde immer frustrierter und meine Knie taten weh, und mein Rücken brachte mich um, und dieses Sitzen, ne, und noch mehr sitzen, und ich war so im Widerstand und ich war so verzweifelt, und es – ja, und dann irgendwann, es war schon ziemlich spät abends, habe ich's hingeschmissen. Hab aufgehört. Und

(I.) Am selben Tag, am ersten Tag?

(M.) Ne, das war der vierte Tag.

(I.) Und das hätte noch weiter,

A2 Interview Matthias

(M.) Und, ne, die Nacht, ich glaube die Nacht zum vierten Tag war das, ja. Ja, und ich hatte nicht das Gefühl, das geht jetzt irgendwie weiter, ne, ich war so richtig, mir tat alles weh, und, ne (ich lache) ich war frustriert, es gab keine Erleuchtung, ne, es gab, ne, und die, die, das wusste ich aber erst später, die Sufis haben eben diesen Spruch, nicht, es ist „Vor der Erleuchtung, Holz hacken, nach der Erleuchtung, Holz hacken.“ (Ich lache.) Na ja, und dann, eh, passierte es plötzlich so, dass, ehm, A. hat mir ein Buch mitgegeben, was sie da auf dem Büchertisch in dem, in der Klinik gekauft hatte, im Vorübergehen, ohne dass sie da, sie hat das gesehen, hat das gekauft, und hat mir das in die Hand gedrückt, für das Retreat. Das war jetzt nicht, dass sie da lange drin gelesen hätte, sondern wirklich, es war einfach rein intuitiv hat sie mir das gegeben, und in diesem Moment, wo ich so verzweifelt war, hab ich das aufgeschlagen, hab angefangen darin zu lesen. Und ich habe eine Seite gelesen, oder zwei, und sozusagen, ne, mir liefen so die Tränen runter, es sprach mir so aus dem Herzen, und, eh, ne, ich hab geheult wie ein Schlosshund, und plötzlich, ne, war es, war es mir klar, dass es, ehm, ja, ich einfach tief dankbar sein kann für, für das was ich im Leben erlebt habe, und was, eh, mich dahin geführt hat, eh, wo ich war zu dem Zeitpunkt, nicht, und wo ich heute bin. Und, ja und diese, diese Dankbarkeit, nicht, du spürst es jetzt, ne, ich eh, eh, hab das immer wieder, und das, eh, das füllt mich aus, und das ist so eine zentrale Erfahrung, ehm, dass ich aufgehoben bin, dass ich, eh, umsorgt bin, und eh, voller Vertrauen durch dieses Leben gehen kann. Ja, in, in der - und selber eben, ne, Erfahrung, eh, ja damit hat sich, also, die Sufis haben so nen schönen, haben so nen schönen Gottesbegriff, dass wir alle die Erfahrung Gottes sind. Ne, dass Gott durch uns Erfahrung sammelt. Und, nicht dass, ehm, Gott irgendwas ist, was da oben ist, sondern Gott ist in uns. Ne, es ist, eh, jedem, wir, mit unseren ganzen Einschränkungen, mit unseren ganzen, eh, Fehlern und Menschlichkeiten, das ist genau der Plan. **Und nicht, sozusagen, Gott ist nicht das komplexe, eh, vollkommene Daoben, sondern es ist genau das komplexe, vollkommene mit allen Fehlern in uns. Und Yogi Badjhan sagt das auch. „If you can't see God in all, you can't see God at all.“** Ja, und das ist ne schwierige Erkenntnis, die sich aber in diesen Momenten, oder in diesem Moment für mich, eh, ganz klar geworden ist. Ne, dass das, das alle Erfahrungen, die wir machen, die positiven und die negativen, zusammen gehören, und, eh, ein Ganzes ergeben, und eh uns lernen lässt und uns hilft uns zu entwickeln. Ja, und dann wurden mir plötzlich auch so ganz viele Dinge klar, die in meinem Leben passiert sind, ehm, auch ehm, meine Mitgliedschaft in der KPD, als junger Mann, war eben auch aus dem Wunsch heraus, ein guter Mensch zu sein, und die Welt zu retten, ne? Ich wollte, ich wollte die Welt retten. Und, und nicht, ich wollte nicht radikal und böse sein, sondern ganz, ganz im Gegenteil, ich hatte nen ganz hohen humanistischen Anspruch an mich, ne. Ja, ja, und das eben, ne, eben ein guter Mensch zu sein. Ne, und dem eigentlich immer hinter her zu rennen, und immer das Gefühl zu haben, eh, ich bin nicht gut genug, ich bin zu wenig, ich bin, ne, also eigentlich immer im Mangel, also nicht im Reichtum zu sein.

(I.) Und dieses Mangelgefühl, kannst du das irgendwo ran fest machen, in der Kindheit, oder wie du aufgewachsen bist, oder gibt's da irgendwas, wo du, wenn man so zurück blickt, wie man sich das erklärt, oder, man fühlt es einfach?

(M.) Ja, wir alle haben ja negative Identitätssätze, die wir irgendwann im Leben mal gebildet haben. Und meiner ist, ich bin mickrig. Und das stammt aus einer Zeit, als kleiner Junge, hab ich nicht gut gegessen und war sehr klein und schwächig. Und meine Eltern haben mich verschickt, nach Borkum,

(I.) In so ne Kur, oder

(M.) In so ne Kur, ne, und ich sollte da eben an Gewicht zu legen, und, ne und, weil meine Mutter da ne sehr positive Erfahrung gemacht hat, hat sie mich da auch hingeschickt, und da war ich aber 6 Wochen unter so schrecklichen Bedingungen, vollkommen isoliert von anderen Kindern, eh, ich wurde

A2 Interview Matthias

gezwungen, bestimmte Sachen zu essen, die ich damals nicht essen konnte, ehm, also es war, es waren empörende Bedingungen, die ich da vorgefunden habe, die mich schwer traumatisiert haben. Und ich mich gefragt habe, warum, ne, fügen meine Eltern, die mich so lieben, mir das zu, ne? Das heisst, mit mir muss was ganz gravierend nicht in Ordnung sein. Und da es dieser Fakt war, dass ich so klein war und schwächlich war, musste das also die Lösung sein. Ne, und so habe ich in dieser Zeit, ehm, dieses Gefühl entwickelt, zu klein und nicht genügend zu sein. Ne, und dann auch noch so stark bestraft zu werden, ich bin da in dieser Zeit sehr häufig bestraft worden, ne, für bestimmte Sachen. In dieser Kurs, und ich hab keine Möglichkeiten gehabt, zu meinen Eltern Kontakt aufzunehmen. Es gab kein Handy, es gab kein Telefon, Briefe wurden für mich nicht geschrieben, oder Postkarten und so, ne, ich war ja noch klein, ich konnte noch nicht schreiben, und, eh, ich war vollkommen isoliert, und ich konnte niemandem mein Leid klagen, und ich konnte nicht aus dieser Situation heraus, und das war, war einfach ne ganz schreckliche Zeit für mich. Und kurz danach, eh, hab ich mir geschworen, sozusagen, nicht, ich, also, das war wahrscheinlich kein bewusster Prozess, aber ich werde es kompensieren, ich muss etwas dagegen tun. Und dann habe ich angefangen zu Turnen, und dann habe ich auch sehr schnell eben Leistungssport Turnen angefangen, und, eh, hab gemerkt, ich muss ne Leistung dagegen setzen. Und, ja und seit dem ist Leistung eben mein Thema auch, ne. Und es fällt mir schwer, mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Ne, das ist seit dem immer mein Thema, ne. Und jeden Tag wieder, jeden Morgen wieder, jeden Tag wieder, ne? Und das ist, und ich bin mir dessen bewusst, dass das eben auch, eh, das ist, wo ich immer wieder dran arbeiten muss, nicht, aber, das bringt mich aber auch dahin, letztendlich das auch überwinden zu können, und damit leben zu können, und das, ehm, wenden zu können.

(I.) Und das fing konkret an, dieses Bewusstsein, als du angefangen hast, den spirituellen Weg zu gehen.

(M.) Ja, ich hab natürlich verschiedene Wege der, der Selbstfindung und der, des, der Selbsterkenntnis eben auch zu gehen, ne, also ich hab auch schon ne Coaching Geschichte auch schon gemacht, Training „lebendig sein“, ich weiss nicht, ob dir das was sagt?

(I.) Ne

(M.) Ist auch egal.

(I.) Hast du dran teilgenommen, oder?

(M.) Ja. Na ja, das war so n, das war so n Coaching Wochenende, eh, und dann hatten wir auch so ne Unterstützungsgruppe, die sich immer auch noch trifft, seit, seit 10 Jahren treffen wir uns jetzt, ne, die gleiche Gruppe, und unterstützen uns gegenseitig, ne, mit ner bestimmten Fragetechnik, und. Ja, d.h., also ich war schon ziemlich lange eigentlich auf dem Weg dahin,

(I.) Und durch die Begegnung mit dem, ja mit den Sufis, und dann darüber hinaus mit dem Kundalini Yoga hat das irgendwie so ne konkrete alltägliche Form angenommen, da den Weg zu gehen.

(M.) Ja, genau.

(I.) Und wenn du das so vergleichen würdest, so, vorher, nachher? Also, vor dem Weg und nach dem Weg? Kannst du das so, überhaupt, kann man das überhaupt wohl sehen, also das ist ja ne kontinuierliche Entwicklung, aber, du sagtest am Anfang, seitdem, du wusstest nach dieser Erfahrung, du wirst komplett anders leben, oder jetzt wirst du anders leben.

A2 Interview Matthias

(M.) Ja, ich bin deswegen kein anderer Mensch geworden, das ist schon klar. Also, diese tägliche Dankbarkeit hat sich verändert,

(I.) Ist mehr präsent, oder?

(M.) Ja. Ne, **also das ist einfach, einfach ständig präsent, und ich, eh, empfinde mich sehr viel seltener in einer Opferhaltung. Ne, wo ich, wo ich sage irgendwie so, „ahh, das ganze Leben ist irgendwie scheisse und setzt mir zu und so“, das kenn ich eigentlich nicht mehr, ja, also, ehm, ich bin sehr viel schneller in der Lage, ne, wenn mir etwas widerfährt, was jetzt auf den ersten Blick nicht so positiv ist, eh, auch darin die Möglichkeiten zu erkennen, und zu, ne, mal eben inne zu halten, und zu gucken, eh, worauf soll das hindeuten? Ne, was, was will mir das sagen? Ne, dass das jetzt mit mir passiert? Und, ehm, und das auch in einer Form zu tun, die Vertrauen, hat, dass sich mir auch die, die Lösung dieser Frage auch präsentieren wird, und nicht dass ich sozusagen, ich muss sie raus finden.** Also z.B. wenn ich jetzt krank bin, ne, dass, also Krankheit hat ja oft was damit zu tun, dass man inne halten soll, und eh, ne in der normalen Routine, wie man jetzt so sein Leben lebt, jetzt mal ne kleine Pause einlegen muss, um sozusagen eine, eine Momentaufnahme oder wahrzunehmen, was gerade vor sich geht. Ne, es wird einem der Stecker raus gezogen, so n bisschen, ne, die Maschine wird abgestellt, und, ne, du musst inne halten. **Und früher habe ich dann, so in dieser ersten Zeit eh der Selbsterkenntnis, habe ich dann versucht, an mir zu arbeiten, und heraus zu finden, was, worum geht das jetzt, was ist jetzt Thema, was ist jetzt los? Und das hat sich so n bisschen verändert, dass ich nur noch jetzt wahrnehme. Und nicht mehr, sozusagen, ich muß nicht die Lösung präsentieren, sondern ich muss die Lösung wahrnehmen. Ne, also sozusagen es ist nicht eine Egoleistung, sondern, eh, Vertrauen zu haben, zu sagen, ne, zu sagen die Erkenntnis wird zu mir kommen, wenn ich mich öffne.** Und, ja, und ich merke das auch z.B. mit meinem Partner. Also ganz oft haben wir Situationen, wo es irgendwie schwierig ist, ne, was weiss ich, wir müssen ganz schnell zum Auftrittsort, ne, und wir haben uns verfahren, und irgendwie haben gerade keinen Plan oder wissen nicht genau wo's (ich lache) – ja, ne, er fährt Panik, und ich hab dann eher so das Gefühl, das wird gut. Irgendwie wird sich das wenden, nicht? Also ich hab jetzt schon das Gefühl, es, eh, ich bin von diesem Vertrauen stärker durchdrungen, als noch vor Jahren. Und das ist eh an bestimmten Stellen einfach schön. Oder dass ich auf der Bühne stehe, es ist manchmal so, dass, dass n Publikum nicht so mit geht, wie man sich das wünscht. Und er hat sehr schnell, fällt ihm alles aus der Hand, und, und, ehm, er hat, so, er schreibt ihnen ab und sagt, „ach, (die Nacht)...war scheisse drauf“ und so, oder „ich bin scheisse drauf und krieg's nicht hin“ und ich hab das Gefühl, „ach komm, ich mach meinen Job, ne, also, oder ich mach, ich mach das in Vertrauen so gut ich das kann, und das wird schon, das kriegen wir schon hin.“ Nicht, und dann wendet sich das auch. Oder, ja zumindest ist meine, meine Wahrnehmung davon ne andere. Dass ich auch da das Vertrauen haben kann. Und jetzt mit der, mit dieser Aktion mit A., war das auch so. Es hat mich nicht so aus der Bahn geworfen, ich hatte das Gefühl, wir, wir probieren das jetzt, und ich bin offen für alle Möglichkeiten, die sich dem stellen jetzt. Nicht, also, was, ich wusste ja nicht, ob ich hier total in Depressionen ver falle auch, weil ich jetzt hier alleine wohne, nicht, oder was kommt nach A., nicht, ich bin 48, ich bin auch jetzt nicht mehr in dem Alter, wo man jetzt ständig jemanden so neu kennen lernt, oder, ne, - und, ehm, ja, aber es ist, hat sich entwickelt und es entwickelt sich noch, und, ehm, das Vertrauen ist einfach das Allerwichtigste, und dass sich das irgendwie gut fügen wird. Ne, dass sich mir alle Wege freundlich öffnen. Und das finde ich einfach auch ne schöne Art durch's Leben zu gehen. Das lohnt sich, selbst wenn jemand da nicht dran glauben sollte, dass zu probieren, lohnt sich einfach. Ja. Mir fallen eben sehr stark Leute auf die sehr negativ sind. Ne, die mit sehr viel negativer Energie so durch's Leben gehen. Daran merke ich, dass ich auch davon profitiere, mich jeden Tag wirklich meiner persönlichen Wahrheit zu stellen, und auch, eh, mich zu öffnen für diese kosmische Energie.

A2 Interview Matthias

(I.) Machst du denn jeden Tag Yoga?

(M.) Also nicht unbedingt jeden Tag n Yoga Set, aber auf jeden Fall meditiere ich jeden Tag.

(I.) Also du öffnest dich bewusst, in dem du dir Zeit nimmst jeden Tag um, um dann so eben in den Tag hinein zu gehen.

(M.) Ja. Ich tue das eigentlich jeden Tag. Heute war ne Ausnahme (weil er erst spät im Bett war und super müde war und sich das gegeben hat, auszuschlafen.)

(I.) Das ist auch okay bestimmt.

(M.) Ja, das ist eben auch so ne Sache, sich dafür nicht zu verurteilen. Ne, und das auch mit, mit Würde zu nehmen, wenn man eine Sache, die man sich vorgenommen hat und, es geht ja auch um Disziplin dabei, aber Disziplin eben in einem Sinne, dass ich mir das selber gewählt habe, diese Disziplin so, eh, auch durch zu halten oder aufzubringen, weil ich weiss, es tut mir gut. Nicht, und wenn ich, wenn ich's nicht tue, ne, ist es mittlerweile schon so, dass ich mich nicht wohl fühle. Ne, also, wenn ich – also ich weiss z.B. heute, ich brauch noch ne Zeit wo ich mich hinsetzte und meditiere, sonst, ne, sonst stimmt was nicht. Und, und das hat sich stark verändert. Ne, also ich mag nicht mehr ohne.

(I.) Wie oft gehst du denn zu A.?

(M.) Einmal in der Woche. Ja, und dann gibt's eben auch noch dies Satnam, aber im Moment krieg ich das nicht hin. Das ist die Morgenmeditation, die ganz früh morgens um halb sechs ist. 2 ½ Stunden.

(I.) Wo ist die?

(M.) Die ist, ehm, auf dem Hinterhof – kennst du das Steinreich?

(I.) Ja genau.

(M.) Da oben.

(I.) Ach so. Ach, diese Zen Meditation?

(M.) Ne, das ist dahinter das Gebäude.

(I.) Ja, ja.

(M.) Und, ja, aber das krieg ich meistens nicht hin, weil das an Tagen ist, wo ich entweder vom Auftritt komme, oder noch n ganzen Abend dann Auftritt habe. Und das, eh, da brauch ich dann doch den Schlaf. Das krieg ich dann nicht hin.

(I.) Und du hast ja, wie ich das schon so rausgehört habe, auch auf jeden Fall einiges gelesen zum Kundalini Yoga, also dich informiert richtig auch, also die Biographie von dem Yogi Badjhan, und – jetzt war ich gerade am überlegen – ich finde das alles faszinierend, sowieso. Und wie gesagt, ich mach ja auch Yoga, also, das Yoga, dass ich mache, das ist eigentlich auch nicht, also ich seh schon den Punkt, was du anfangs mal sagtest, so in bestimmte Positionen sich rein zwingen, vielleicht, und ich hab nach

A2 Interview Matthias

jedem Yoga Wahnsinnsmuskelkater, ich find's nicht so schlimm, meistens schlaf ich auch ganz gut danach, aber, ich, im Moment denke ich so das liegt daran, weil ich mich gut überdehnen kann, ne aber trotzdem, manchmal denke ich auch so, warum habe ich immer so n, vielleicht kann ich auch meine Grenzen nicht so gut halten, weil ich dann auch mich dann so, ja (lache) eigentlich so wie man's, wie's eben nicht sein sollte von der Yogaphilosophie, aber ich versuche dann doch so das hinzukriegen. Ne, da ertappe ich mich auch schon manchmal bei.

(M.) Ja, da geht, das ist eben die Wahrheit, das geht, also, man missinterpretiert glaub ich da, was das Yoga einem vorgibt.

(I.) Ja, ja. Was bei uns ganz schön ist, wir machen auch immer so ne 10 minütige Meditation am Anfang, wo wir so, so n Mullahbanda Atem üben, und dann ne relativ lange Anschlussentspannung, und - also ich mach Yoga bei A. S., die ist eigentlich Ergotherapeutin, und hat dann so, seit vielen Jahren macht sie Yoga, und – also es ist jetzt nicht ganz so krass so, dieses, nach dem Iyengar, also so extrem, also sie betont auch immer wieder, mach nur so wie du kannst, und dann während der Meditation geht's darum, auch so – wir üben da einmal so ne peripheren Blick, das ist echt interessant, das ist jetzt relativ neu, und auch dieses so nicht bewerten, sich zurückziehen. Und da merke ich für mich auch, ehm, also ich ertapp mich in bestimmten Situationen wo ich auch plötzlich- huuch – erst mal atmen, so erinnert mich das auch so n bisschen an ne Übung. Aber was natürlich ganz anders ist, im Vergleich zum Kundalini Yoga, dass diese göttliche Dimension nie so wörtlich angesprochen wird. Das, das ist eigentlich selten. Ganz ab und zu wird mal so ne uralte Energie oder so was erwähnt. (R.: Hmm.) Was ja eigentlich auch für mich so das Selbe ist, mehr oder weniger. Aber wenn du z.B. Kundalini Yoga machst, dann, also es ist, es ist schon ne körperliche Übung so im Sinne von die Energiezentren im Körper so fit halten, bzw. an denen zu arbeiten, aber auch ganz stark ne, die Philosophie, und die Spiritualität, die dich, die du jeden Tag übst und praktizierst. Und die dich so ganz irgendwie, dein ganzes Leben so ergreift – auf ne positive Art.

(M.) Ja, unser, unser Körper ist unser Tempel. Und ohne diesen Körper wären wir nicht in der Lage, diese spirituelle Erfahrung zu machen. D.h., unser Körper mit all seinen Möglichkeiten gibt uns diese Möglichkeit, den Geist zu entwickeln. Nich, wenn wir jetzt nur n Geistwesen wären, nicht, dann hätten wir eben keinen Schmerz im linken Ellbogen, oder, ne, oder Liebeskummer, oder, ne, und diese ganzen Erfahrungen, also, ne, wir, wir sind ja spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen. Und insofern ist, ist diese, eh mit dem Körper etwas zu machen, und jetzt nicht nur zu sitzen, und, eh, jetzt nur sozusagen den Geist zu bewegen, ne, also die Sufis, die sitzen eben nur und meditieren, also außer dass sie den Sikkha machen, ne, eh, machen die ganz wenig mit dem Körper. Und da habe ich immer so das Gefühl gehabt, Mensch komm, nicht, also der ganze Körper, der jetzt noch unten dran sitzt, ne, eh der gibt die so viele Möglichkeiten. Erstens will er, eh, entwickelt werden, ne, also, er, ne, man muß sich um den Körper kümmern, ne, damit der auch gesund sein kann, und andererseits gibt er die aber auch so viele Möglichkeiten, eh, ne, sozusagen Dinge zu erkennen, ne, wo hast du Blockaden, ne, wo, ehm, und der gibt mir einfach als, weil ich einfach n körperbetonter Mensch bin, ne, der sich gerne bewegt und gerne seinen Körper spürt, gibt mir halt auch die Möglichkeit, meinen Körper halt auch entsprechend wahrzunehmen. Deswegen ist mir diese Einheit auch so wichtig. – Ist das die Antwort auf deine Frage?

(I.) (lache) Ja, das war ne gute, also ist die Antwort auf meine Frage.

(M.) Also für mich hat das eben ne, ne schöne Form jetzt sozusagen, ne, wo ich das Gefühl habe, es ist Herausforderung dabei,

(I.) Hmm, ich fand das auch ganz schön anstrengend...Ich hatte nur eine Sitzung da mit gemacht.

A2 Interview Matthias

(M.) Aber, ich merke eben auch wie sich das entwickelt. Also, eh, dieses Jahr ist das, das ist das vierte Jahr, eh, dass ich auch, ehm, Kundalini mache, ist auf jeden Fall das intensivste. Bisher, ne, also dass ich jetzt jedes Mal jede Yogastunde sehr intensiv erlebe, und, und auch intensiver erlebe in der Gruppe immer. Also mir ist die Gruppe auch wichtig. Ne, also das, das kollektive Bewusstsein spielt eben ne grosse Rolle auch. Das macht n Unterschied ob du alleine zuhause das machst, oder ob du das in ner Gruppe machst.

(I.) (als ich da war, war ich) der totale Störenfried ganz in schwarz, (lache).

(M.) Ne, ist nicht aufgefallen.

(I.) Aber weil das ja zum Thema wurde, das war echt lustig, also, weil ja halt so n Zufall.

(M.) Das ist gut. Und es gibt noch so n , eh, ganz nettes Ding. Kundalini Yoga ist, ist n Lifestyle. Das hört sich komisch an, aber das Schöne daran ist, jeder kann sich sozusagen da anordnen, oder das in sein Leben nehmen, in einer Intensität wie er das für richtig hält. Ja? Du kannst jede Woche einmal Yoga machen, du kannst es jeden Tag machen, du kannst Satnam machen, du kannst dich yogisch ernähren, ne?

(I.) Das ist die ayurvedische Ernährung dann

(M.) Ja, ne, es gibt also auch, Yogi Badjhan hat auch ganz viel über Ernährung geschrieben und so, aber es wäre dann eben auch ayurvedische Ernährung, eh, es gibt sozusagen ne Form auch dein Sexualleben zu entwickeln, und, eh, und du kannst Sikh werden, ja? Und sozusagen, eh, dir steht eine ganze Palette an, an Möglichkeiten offen, da dich weiter einzulassen, oder auch nicht. Und, eh, es ist eben so, da missioniert niemand, und niemand sagt, eh,

(I.) Du musst...

(M.) Du musst jetzt das und das machen, wenn du weiter kommen willst. Wenn du jemanden fragst, wenn du das Gefühl hast, da tut sich was bei dir, dann öffnen sich die Türen, und das finde ich wunderbar, weil genau so ist das Leben auch. Ne, sobald du den Blick öffnest für Dinge, dass sich dann auch Türen öffnen, und, und neue Räume erschließen, und, das kommt mir sehr entgegen. Also ich finde das als Idee klasse, aber es kommt mir auch sehr entgegen. Und es lässt genügend Raum für ganz viel Individualität. Und gleichzeitig ist eben das Gute, dass diese ganzen Yogasets, die sind ja alle von Yogi Badjhan entwickelt, dass die Yogalehrer die nicht einfach verändern können. Ja, du kannst also dieses Set, du kannst n verschiedenes Set aussuchen, aber du kannst das Set in sich nicht verändern. Und das garantiert eine gewisse Kontinuität des Kundalini Yoga, ne, so dass es nicht so verwässert wird, sondern in seiner, in seiner Art, eh, und seiner Wirkung auf unsere Energiesystem auch so erhalten ist, weil Yogi Badjhan schon ein ganz besonderer Mensch war, glaube ich, ohne ihn selber kennen gelernt zu haben, der also in sehr feinfühleriger Weise diese Sachen entwickelt hat, wie sie aufeinander abgestimmt sind. Und man hat ganz häufig auch Übungen, dass also wenn du, wenn du einen bestimmten Körperteil sehr stark beanspruchst, dass danach ne Gegenbewegung ist, oder eine Bewegung wo du merkst, ah ja, das entspannt jetzt genau. Den Teil, ne. (also auch in ... yogischer Sicht ist das ganz gut), obwohl es da auch manchmal Sachen gibt, wo man echt aufpassen muss, und dann - jetzt ganz vorsichtig. Aber ich hab das relativ selten, dass mir da irgendwas weh tut. Es wird immer besser.

A2 Interview Matthias

(I.) Jetzt habe ich gerade noch zwei Fragen, bevor ich sie vergesse. Und zwar einmal, ehm, zwei ganz unterschiedliche, zu der Dankbarkeit, und dazu, zu dem Bedürfnis, ein guter Mensch zu sein. Hast du das Gefühl, dass du dadurch, dass du, in dir selbst, oder durch die Yogapraxis und durch den spirituellen Weg allgemein sanfter mit dir umgehst und dich mehr öffnest, dass du eben dadurch auch n besserer Mensch, was auch immer das ist, bist? Dass sich das auf deine sozialen Beziehungen auswirkt?

(M.) Ja, also ich glaube, es geht letztendlich mehr darum, mich immer mehr so annehmen zu können wie ich bin. Ja, also, ehm, dass ich nicht das Gefühl bekomme, ein besserer Mensch zu sein, sondern dass, wie sozusagen, dass der Weg eher rückwärts geht, ne, dass ich, eh, das Gefühl habe, es ist alles in Ordnung. Auch mit diesen, auch mit diesen Ängsten, mit den, mit den Unzulänglichkeiten, und, ne, und es tauchen immer wieder neue Fragen auf, das ist, sozusagen, ne, du schlägst eine Seite, oder dieses Zwiebelprinzip, nicht, du legst eine, eine Schale frei, und da drunter ist ne Neue. Ne, also das ist, eh

(I.) Aber bei dem, so, du sagtest, die Welt verbessern, z.B., das war früher für dich wichtig, denkst du, dass du dadurch eben, also, ehm, dass – dieses Sprichwort war ja, „If you can't see God in all you can't see God at all“, also so, kann man das vielleicht dann so übertragen, dass du dadurch, dass du eben dich selbst akzeptierst und, so wie du bist, mit allen Mängeln und allem drum und dran, dadurch zugleich, ehm, ja – also ich würde das dann so sehen, so dadurch strahlt man ja ne andere Energie aus, natürlich, und, und da wir alle ja verbunden sind, energetisch irgendwie alle eins, hat das dann ja gleichzeitig ne positive Wirkung, zumindest, mit nem positiven Nebeneffekt auch auf alle anderen, oder auf, auf den Rest.

(M.) Ja, ich kann dir ganz deutlich sagen, ich hab ganz wenig Konflikte im Leben.

(I.) Seitdem, oder, vor ..., allgemein?

(M.) Also immer weniger. Ne, also immer stärker, also im Berufsleben kommt das ja einfach öfter vor, also in den Anfangsjahren habe ich öfter mal Auftritte für Leute gehabt, wo hinterher, das keine gute Stimmung war, oder wo man das Gefühl hatte, da lief die Kommunikation nicht, oder auch Schwierigkeiten mit Agenturen, und das hat sich jetzt so in den letzten Jahren hat sich das so eingeepegelt, dass das so konfliktfrei läuft, und dass ich eigentlich immer, immer schöne Beziehungen zu den Veranstaltern habe, und auch mit Kollegen. Ich hab in den letzten Jahren ganz schöne Produktionen gemacht, wo ich mich echt beschenkt gefühlt habe, durch die Art, wie ich mit diesen, eh, Kollegen zusammen gearbeitet habe, wo ich in, in früheren Jahren enormes Konfliktpotential immer hatte, ne, wo viel Ego involved war, also ne, also heftige Auseinandersetzungen da waren, und, gerade also letztes Jahr habe ich drei Produktionen gemacht, wo ich einfach so dankbar war für die Art, wie wir miteinander gearbeitet haben. Wo ich einfach gedacht habe, dass ist perfekt, das ist einfach, es ist grandios. Eh, wo alle ihre Möglichkeiten eingebracht haben, und, eh, sich das so wunderbar ergänzt hat, ne, und, ehm Konfliktsituationen oder wo's irgendwie ganz schwierig wurde plötzlich, ne, in Vertrauen hat sich das plötzlich aufgelöst, und es hat genau die Lösung produziert, die, die's produzieren sollte. Ne, also wo auch sozusagen es richtig wichtig war, an diese Engstelle zu kommen, dass dieser, dieser Konflikt auch wirklich deutlich wurde, also ne ich hatte da n körperlichen Konflikt, ich wollte gerne was Wunderschönes kreieren für die, für die Show, ne, hatte dann, eh, starke Schmerzen, musste dann der Gruppe sagen, es geht nicht, ich kann das so nicht einlösen, und es war genau das, was die Dramaturgie des Stückes auch brauchte, weil, das war der falsche Weg, es ging nicht so, und durch diese, durch das Eingestehen, dass es so nicht weitergehen kann, und durch das Öffnen zur Gruppe hin, und zu sagen, ne, also ich kann das so nicht machen, also sozusagen meine persönliche Wahrheit anzuerkennen, ne, ich bin hier an eine Einschränkung gekommen, die ich also, ne, wo das körperlich nicht weiter geht, d.h. wir müssen

A2 Interview Matthias

ne andere Lösung finden, dann das zu Offerieren der Gruppe, und dann in Zusammenarbeit mit der Gruppe eine neue Lösung zu finden, wo wir alle nachher gesagt haben, geil, genau das brauchte das Stück. Ja, und das auch zu erkennen, sozusagen, ne, wenn du in der Krise bist, dass das jetzt nicht das Ende ist, sondern dass das ein bestimmter Teil des Zyklus ist. Und dann eben nicht nervös zu werden, und plötzlich, ne, ahhh, ne, jetzt ist alles ganz schlimm, sondern einfach nur zu sehen, ja, es ist jetzt gerade Krise, ne. So, und was will mir das zeigen? Ne, was, wo ist jetzt die neue Tür, die man jetzt aufmachen muss?

(I.) Und mit so privaten sozialen Kontakten, ist das da ähnlich, dass du, dass es weniger konfliktreich ist? Oder hat sich das geändert sogar? Dass man, ehm, irgendwie selektiver ist, also mit den Leuten, mit denen man Zeit verbringen will? Oder, oder gar nicht?

(M.) Also es ist natürlich so, dass dieser spirituelle Gedanke sich jetzt wirklich durch meinen Tag zieht. Also es gibt eigentlich kaum noch Momente, oder nur ganz wenige Momente, und ich möchte eigentlich dass das noch weniger Momente werden, in denen ich unbewusst durch den Tag gehe. Und das führt natürlich auch dazu, dass man mit bestimmten Menschen eine tiefere Bindung eingeht als mit anderen. Und Menschen die nun sehr oberflächlich durch den Tag gehen, ne, und gar nichts damit anfangen können, zu denen pflege ich auch nicht mehr so diesen engen Kontakt. Und, insofern also verändert sich so n bisschen mein, meine Freundschaften, aber ich hab eigentlich keine Freundschaften eingebüßt. Also es hat sich etwas anders gewichtet.

(I.) Und deine Eltern, die wohnen beide noch hier, richtig? Was sagen die dazu? Ist das für die ganz was Ungewöhnliches, oder, sind die, unterstützen die das?

(M.) Ja, also sie haben davor Angst dass es ne Sekte ist. Nicht, das ist natürlich so die Urangst der Eltern, (ich lache). Aber ich glaube nicht, dass sie sich große Sorgen machen, weil sie sehen, sozusagen, was es macht, ne, sie sehen, wie ich mit ihnen umgehe, sie sehen wie ich mit mir umgehe, sie sehen, dass ich erfolgreich mein Leben lebe, und sie sehen, wie ich z.B. mit A. das jetzt gelöst habe, wo sie erst so das Gefühl hatten, oh ha, das ist jetzt Bruch. Ne, und, ehm, und dass meine Eltern eben auch ne große Dankbarkeit haben, die ist so n kleines bisschen anders motiviert, auch, auch sicherlich, eh, religiös geprägt. Also ihnen ist das so n kleines bisschen suspekt, ja. Sie können es nicht so ganz nachvollziehen, aber sie sehen die positiven Effekte, und sie schränken mich da in keiner Weise ein, und, eh, lästern auch nicht, oder sprechen nicht schlecht darüber. Ne, sind manchmal neugierig, ne, und, und hören ne meine Meditation wenn ich irgendwie so länger meditiere und singe, dass ist dann irgendwie, na, das finden sie ganz, ganz schön so. Aber, ne, ich glaube, es ist alles in Ordnung.

(I.) Und dein Arbeitskollege, dass ist er da (auf der Karte), ehm, also der macht offensichtlich kein Yoga.

(M.) Der macht kein Yoga – aber ist schon auch offen für solche Dinge, eh, in ner etwas andern Weise. Hast du schon mal von Marachi gehört?

(I.) Ja, was ist das noch mal? Ich hab davon gehört.

(M.) Marachi ist ein, na der Vorträge hält. Der schon al kleiner Junge sich dazu berufen fühlte, solche Vorträge zu halten. Er hat auch glaub ich, ist in Indien geboren, ist dann nach Amerika gekommen, und, ehm, hat so ne ganz eigene Form entwickelt, des Umgangs mit sich selber, und das geht der stark um, um Liebe und Respekt, und, und, eh, Anerkennung des Atems als göttlicher Kraft, obwohl er, sozusagen er

A2 Interview Matthias

nimmt das Wort Gott nie in den Mund und versucht da Menschen anzusprechen, eh, sagt also, ich bin keine Religion

(I.) Osho ist das nicht?

(M.) Nein

(I.) weil bei Osho ist das ja ähnlich, so wie ich das kenne

(M.) also man muß eben kein, an nicht glauben, ne, und jeder kann das machen, und es ist auf jeden Fall auch so offen, und es gibt da auch ne Meditationsform, Knowledge heißt das, und, der spricht sehr gut, nicht? Nicht, also den kannst, der zertelt über den ganzen Erdball ständig, und hält Vorträge, und, eh es gibt auch ne recht große Gemeinde, die ihm zuhört, und auch meditiert, und, - ja es ist aber nicht so intensiv, es ist nicht so ne, du kannst das auch als tägliche Praxis machen, aber es hat nicht so viel, ehm, philosophischen Überbau, und ist nicht so, ehm, ja ist nicht so als, als Gedankengebäude nicht so groß. Nicht, aber in der Essenz her das Gleiche.

(I.) Und da hat er Interesse dran?

(M.) Ja. Aber da habe ich eben so das Gefühl, es bleibt in manchen Fällen des Lebens zu unkonkret für ihn. Also wenn ich mir das jetzt ne Meinung erlauben sollte, darf. Eh, das, also die Schwierigkeit ist ja die, dass, eh, wir die, diese spirituelle Arbeit, ob es nun Yoga ist, oder ob du nun als Buddhist, ne, oder als Sufi das machst, dass es eben nicht darum geht, ob du toll meditieren kannst, sondern wie du es in deinem täglichen Leben anwenden kannst. Nicht, ob du dich eben darüber aufregst sozusagen, wenn dir jemand deinen Parkplatz wegnimmt, ne, und du rastet gleich aus und trittst dem die Tür ein, nicht, ne, oder ob du es schaffst in diesem Moment irgendwie so (atmet tief ein und aus), ne, zuerkenne, sozusagen, dass das Geschenk, ne, dass du das Geschenk Gottes schon erhalten hast. Ne, dass du schon alles hast. Ne, dass dieser Parkplatz da, ne, keine Wichtigkeit hat. Und, na ja, und das ist, das ist eben die Frage, ob, ob, eh, gut, es hängt ja von jedem Einzelnen ab, aber für mich ist eben auch, auch ne Sache, wie gut kann ich das Transponieren? Das was ich sozusagen in meiner spirituellen Praxis lerne, im Yoga, ne, wie kriege ich das angewendet, auf den heutigen Tag, auf dem, wie gehe ich mit Menschen um, ne, wie gehe ich mit mir um, ne, vor allen Dingen entscheidend, wie gehe ich mit mir um? Und, ehm, ja, wie kann ich das auf die Anforderungen des Lebens übertragen? Ne, und erst dann wird es eigentlich interessant, weil du kannst irgendwie wunderbar jeden Tag meditieren und sagen, oh ne Klasse, oh hab ich wieder super meditiert heute, (lacht) aber, ne, du kriegst es nicht hin, sozusagen, mit deiner Frau zu reden, nicht, oder du rastest jedes Mal aus, wenn irgendwie so, ne, deine Kinder irgend was nicht wollen, und, ja, und da hat's bei ihm z.B., er fragt sich das gar nicht so sehr, ehm was will mir die Situation sagen jetzt, ne, ich hab nen Konflikt mit meinem Sohn, ne, worum geht es eigentlich sozusagen, was, ne, wie kommunizieren die beiden Seelen da eigentlich miteinander? Es gibt ja so zwei Ebenen, ne, wir beiden, unsere beiden Seelen, ne, da oben, und die überlegen sich, eh, wie kriegen wir das hin, dass die Sabine sich entwickelt, und dass der Roger sich entwickelt? Okay, lass und folgendes kleines Spiel machen: Ne, bei uns ist, wir haben jetzt gerade, fällt mir gerade kein Anknüpfungspunkt ein, aber jetzt Mann und Frau, ne, sozusagen sie hat n sehr schlechtes Selbstwertgefühl, ne, und sagt immer, ach, ich bin sowieso nicht schön genug für diesen Mann, und, ne, eigentlich habe ich ihn gar nicht verdient, ne, und dann sagen die beiden Seelen da oben, okay, alles klar, dann machen wir das jetzt so, er geht fremd, ne, und sie erfährt dann, sozusagen, ehm, dass sie es gar nicht wert ist, ne, und so –weil sie, selber diese Vorstellung hat, ne, sie ist es nicht wert, ne, geht ihr Mann fremd, ne, und wenn sie jetzt in der Lage ist, durch dieses Muster durchzugucken, dann sieht sie gespiegelt sozusagen, ne, was er macht sagt wir etwas über mich. Ne, sozusagen es spiegelt

A2 Interview Matthias

ihre eigene Innensicht, wie sie sich selber einschätzt. So, wenn sie dann es schafft, sozusagen das zu verändern, und zu sagen, besser mit sich umzugehen und sich selber zu lieben und anzunehmen, hört er auf, fremd zu gehen. Ne, und die Frage ist eben, ob du das so sehen kannst, bei deinem Gegenüber, dass die Verhaltensweise deines Gegenüber, ne, deine Innenwelt spiegelt. Ne, und etwas sozusagen dir helfen soll, deine Seele zu entwickeln. Oder, ne,

(I.) (lache) schwierige Aufgabe

(M.) Oder du beklagst dich beim Schicksal und sagst, ne, Gott ist n Arschloch. (ich lache), Ne, immer wieder krieg ich diese Scheiße, immer muss ich das erleben. (flüstert) Immer tut er mir das an, ne, wie oft habe ich ihm schon gesagt, er soll es nicht machen. Ne, immer wieder in die Opferhaltung, und dann kannst du dich nicht entwickeln. Und das ist natürlich, ist ne schwierige Art, so was zu sehen, es ist nicht, es ist schon n bisschen um die Ecke gedacht möglicherweise, aber, ehm, für mich ganz einleuchtend. Ne, das macht eben den Unterschied aus, ob man so ne spirituelle Sichtweise hat. Aber dieses Beklagen, ne, das ist, eh, ist gern genommen. Und es, ne, geht uns ja auch so. Also jetzt, ne, also ich würde nicht sagen, dass ich das gefressen habe. Also ich nehm mir das vor, nicht, aber ...

(I.) Wow. Ich seh gerade, wir sitzen jetzt schon seit über 2 Stunden hier. Wahnsinn.

(M.) Oh la la. Ja, ich muss auch noch n bisschen im Büro

(I.) Ja, das war super.

(M.) Reicht dir das?

(I.) Total. Also, ein perfektes Interview, weil du so toll geredet hast, sowieso, also schön klar. Und, aber abgesehen davon aber auch voll interessant und inspirierend für mich auch, so zu sein.

ENDE

A2 Interview Ingrid

(Ingrid) (sagt, dass sie Iyengar Yoga gar nicht kennt – als ich ihr kurz von meinem Kurs erzähle)

(I.) Genau, also Danke erst mal, dass du dir Zeit für mich nimmst. Und ich hab eigentlich nur ne Einstiegsfrage, und dann können wir so drauf los erzählen. Und zwar möchte ich, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und wie das alles so war, und was in deinem Leben los war, u.s.w... Du kannst so einfach mal erzählen.

(Ingrid) Also das erste Mal Yoga habe ich gemacht mit 18, und ich weiss nicht warum, keine Ahnung, ich kann mich nicht erinnern, wie ich dazu gekommen bin, es wurde irgendwie angeboten in so ner Sporthalle, und es war auch ne Gymnastiklehrerin die das damals angeboten hat, und da waren überwiegend Hausfrauen, und ich (lacht). Ja, das war auch noch sehr, so sportlich, sehr sportlich unterrichtet, also so gar nicht spirituell jetzt, und der Yoga Hintergrund war mir auch nicht klar. Ich hab's gemacht, und mir hat das gut getan, das weiss ich noch, und ich bin da immer hin gegangen. Und, eh, - und dann, dann bin ich nachher zuhause ausgezogen, da hab ich noch bei meinen Eltern gewohnt, und dann hab ich kein Yoga mehr gemacht, und, na, ich war auch ganz anders drauf, das hat mich auch irgendwie nicht so interessiert jetzt eigentlich, ne. Aber ich bin dann immer wieder in meinem Leben mit Yoga in Kontakt gewesen. Also das nächste war dann in der Erzieher Ausbildung. Unsere Klassenlehrerin war Yogalehrerin, und hat einmal in der Woche mit unserer Klasse Yoga gemacht.

(I.) Eure Erzieher – Klassenlehrerin?

(Ingrid) Ja.

(I.) Aha, nicht schlecht.

(Ingrid) Die hat dann morg, Mittwochs morgens, weiss ich noch, war dann Yoga AG, ne, oder sie hat auch in der Klasse Yoga einfach morgens mal 10 Minuten oder so, also so n bisschen, vor dem Unterricht n bisschen Yoga gemacht. Ganz witzig, so, und, und, ich war dann immer wieder damit in Kontakt. Und dann, hmmm, also, ich hab, hab mich eigentlich schon immer, ich sag mal ich war immer schon spirituell interessiert, schon früh, und hab alles Mögliche, ja, angeguckt, und, eh, gelesen, und so, und ich bin immer wieder zurück zum Yoga gekommen. So war das eigentlich. Also, und dann habe ich auch richtig, bei verschiedenen Yogalehrern dann irgendwann Yogaunterricht gehabt, hab viel zuhause auch ausprobiert, viel nach Büchern auch. Ja, und irgendwie war's dann immer, immer wieder, ich hatte auch zwischendurch Phasen, wo ich überhaupt kein Yoga gemacht hab, eh, aber es war immer wieder richtig dann. Ich hab immer wieder gemerkt, dass es mir einfach gut tut, so auch, egal in welchen Lebenslagen, und, eh, auch bei Krisen, oder so, immer wieder zum Yoga zurück, so. Bis es dann wirklich so war, dass ich wirklich, dass das mein Ding so wurde, dass ich mich immer mehr damit befasst hab, auch theoretisch, mit dem Hintergrund, und, ehm, mit diesem ganzen Model, sag ich mal, was dahinter steht. Ja, und dann hab ich auch jahrelang bei irgendwelchen Yogalehrern eben wie gesagt auch Yoga gemacht, und irgendwann bin ich dann eben zum Kundalini Yoga gekommen, vor einigen Jahren. Und das ist jetzt so meine Richtung, ich hab das gemacht, und hab gedacht, huh, was ist das denn, weil, das ist ja mit Singen, und, also einfach ganz anders als ich es kenn, ich hab vorher immer Hatha Yoga gemacht, und Kundalini Yoga ist ja sehr bunt, und abwechslungsreich, in einer Yogastunde ist sozusagen ganz viel drin, und es ist ja auch sehr dynamisch, und das war dann meins, so, da hab ich gedacht, ouh, das ist jetzt irgendwie genau das Richtige so, da hatte ich dann das, den richtigen Yogaweg, sag ich mal, auch gefunden für mich. Ja, und dann hab ich, ich glaub, 2 Jahre Unterricht gehabt, und hab dann die Ausbildung gemacht, und hab auch ziemlich, also als ich noch nicht die Ausbildung fertig hatte, schon

A2 Interview Ingrid

angefangen, zu unterrichten. Da war ich dann auch irgendwie so weit. Also die Schüler kamen zu mir, und mich haben Leute gefragt, ob ich nicht Yogaunterricht geben will, weil ich diesen Raum schon hatte, allerdings nur halb so groß, aber, dieses Stück, und den Yogaraum habe ich halt für mich genutzt, und dann hatten Leute mich gefragt, und dann habe ich meine Lehrerin gefragt, ob ich das denn schon machen soll, und dann habe ich angefangen, zu unterrichten.

(I.) Ist das A. gewesen?

(Ingrid) Ja. Und da habe ich auch die Ausbildung gemacht.

(I.) Wie lange liegt das zurück?

(Ingrid.) Eh, das ist jetzt, vorletztes Jahr war das, vorletztes Jahr im Juni war die Prüfung.

(I.) Und du hattest erzählt, dass du schon vorher auch alle anderen möglichen Sachen ausprobiert hast, so dass du schon immer irgendwie so spirituelle Sachen interessant fandest. Was waren das für Sachen?

(Ingrid.) Also so in der Jugend, da habe ich mich eher mit so düsteren Sachen befasst, sag ich mal, ne. Also Hexen, und, also mehr so esoterisch. Ich trenn das immer ganz gerne, so Esoterik finde ich ist, eh, da gibt's ja alles Mögliche, und, eh, was weiss ich, also, ich sag heute immer, es war eher so die dunklere Seite, die mich da interessiert hat, ne, so, Magie, sag ich mal, solche Sachen. Und, eh, dann hatte ich vor 10, 11, na 11, 11 Jahren, da hab ich, da war ich dann mal in ner Freikirche, also hab mich zu Jesus bekehrt, und bin Christin geworden jetzt noch mal ganz bewusst, und, das sag ich immer, da war so ne Wende, das war so ne Hinkehr zu so ner, zu so nem positiven Glauben, also auch zur Spiritualität, für mich. Ehm, ich bin dann zwar da aus der Freikirche wieder raus, weil das war nun überhaupt nicht mein, meine Welt, aber seit dem habe ich so ne ganz starke Verbindung zu Gott, sag ich mal, und dann auch, das ist für mich auch Yoga, so. Also da hab, ehm, das ging dann wieder weiter mit Yoga, und das war dann aber, von da an, sag ich mal immer, hab ich noch mehr diesen spirituellen Weg auch im Yoga verfolgt, so. Da war das für mich nicht nur noch rein Entspannung und Körperarbeit, sondern auch eben ganz eng verbunden mit, mit der spirituellen Entwicklung, so.

(I.) Hmm. Wie würdest du das beschreiben, so was bedeutet Spiritualität für dich, und dann – ja erst mal das. Das ist ja schon ne riesige Frage (lache).

(Ingrid.) Mein Draht zu Gott, so. **Ja, und mich verbunden zu fühlen, und auch zu wachsen, und mich eh weiter zu entwickeln, und, bewusster zu werden, und auch, eh, zu leben, in diesem Vertrauen und in diesem Austausch mit so ner höheren Kraft, also man kann das ja Gott nennen, oder auch, alle nennen das anders Ja, ich nenn's immer noch Gott, aber, egal. Also das ist für mich diese Verbindung immer wieder herzustellen, und auch in diesem, in dieser Verbindung zu leben, und in dem Vertrauen – zu leben, und, eh, und die Yogaübungen, oder Yoga an sich ist für mich auch ein Weg dahin. So, nicht nur, aber – ja, Spiritualität heißt eben auch ganzheitlich leben für mich, das alles verbunden ist, also mein Körper, darum mach ich Yoga, es gibt ja auch andere Yogawege, wo man nur noch meditiert, oder so, aber für mich gehört die Körperarbeit eben dazu. So. – Ja.**

(I.) Und das wurde ganz konkret, vor 11 Jahren, als du

(Ingrid.) Na, da war einfach, da war noch mal dieser, diese Hinwendung zu Gott, sag ich mal, ne. Vorher war ich eher so auf der Suche, und das war auch teilweise eher heute, aus heutiger Sicht, eher so n

A2 Interview Ingrid

bisschen düster halt, und war da irgendwie, war noch nicht der richtige Weg so dabei, ich hatte keine Verbindung auch zu Gott, so, oder ich fühlte mich auch nicht verbunden und getragen, oder, eh, in Kontakt mit so ner Kraft, ne. Ich war eher so n Einzelkämpfer und einsam, so. Und da war dann so ne Wende, einfach, durch diese Auseinandersetzung auch, und in der Kirche, so, gut das war jetzt nicht meine Richtung, und meine, ich bin auch, ich eh gehöre keiner Religion an. Also, auch jetzt nicht, ne.

(I.) Bist du offiziell noch in der Kirche, oder?

(Ingrid.): Ich bin offiziell wieder eingetreten, damit meine Tochter in den kirchlichen Hort kann (lacht), weil ich den gut finde. Und, eh, ich hab da auch kein Problem mit, aber ich bin nicht aktiv in der Kirche, ne. Aber ich bin auch sonst jetzt nicht, eh, in irgendeiner Religion, und ich will das auch nicht mehr. Also für mich hab ich meinen Glauben so gefunden, und frei einfach, das ist für mich ganz klar geworden ne. Weil jetzt im Kundalini Yoga, viele Yogalehrer sind ja auch Sikhs, im Kundalini Yoga.

(I.) Was ist das denn?

(Ingrid.): Die Sikh Religion

(I.) Ach so Sikhs. Stimmt.

(Ingrid.): Also weil Yogi Badjhan Sikh war, und, eh, er hat das ja in den Westen gebracht, dieses Kundalini Yoga, und hat das mit seiner Religion eigentlich vermischt. Die Mantras sind aus diesem, aus der Sprache der Sikhs, und vieles, eh, hängt damit zusammen und viele Yogalehrer sind auch Sikhs, oder werden Sikhs, aber für mich ist das einfach ganz klar, dass ich das nicht werde, also ich bleib, frei, in der Hinsicht. Religiös frei, so. Muß man auch nicht. Aber es ist ja oft so, also, eh, z.B. hier der Nepal Lodth, der Hatha Yogameister, der ist ja Hindu, ne, und der verbreitet ja sehr seine Hindulehre und verbindet das, eh, mit dem Yoga, ne. Also so haben wir, ist das ja oft, bei den Meistern, dass die ihre Religion mit reinbringen, ins Yoga.

(I.) Aber es muss nicht sein? Also, beim Kundalini

(Ingrid.): Es muss nicht sein. Nein, nee. Das ist also, das muss jeder selber wissen, obwohl Yogi Badjhan sagt, wenn man das alles so praktiziert wird man automatisch Sikh. Also Sikh heißt Suchender. Und, ich mein, irgendwie, ja, bin ich das natürlich auch. Irgendwo. Aber ich hab inzwischen so die Einstellung, dass man so Religion nicht mehr unbedingt braucht, um den Kontakt zu haben, zu Gott.

(I.) Und warum? (lache) Wenn du, wenn du mal so beschreibst? Also du sagtest, du brauchst keine Religion, geht es da so eher um die Institution, (Ingrid: Ja) oder dass das so viele Dogmen sind (Ingrid Ja), oder dass man sich halt, weiss ich nicht, offiziell irgendwo verbindlich betätigen muß, oder?

(Ingrid.): Ja, ich glaub dass, eh, die Zeiten, also die Zeit ändert sich, und das wird ja auch viel, also gerade im Kundalini Yoga wird das, eh, befassen wir uns auch viel mit dem Wandel der Zeit, also jetzt, eh, dass wir jetzt in n neues Zeitalter jetzt kommen, 2012, ins Wassermann Zeitalter, und dass dann, dass es dann eben um die Erfahrung geht, und nicht mehr so ums Glauben. Also, und ich denke, also, und im Fische, also jetzt hatten wir ja das Fische Zeitalter, ich weiss nicht wie lange, 2000 Jahre, oder keine Ahnung, und da war ja immer so ganz viel Glauben angesagt, also Religion, und, eh, jeder musste irgendwie dazu gehören oder so, jetzt, ne, Religion, und. Ehm, man sagt eben, dass das jetzt auch sich wandelt, und darum auch so n Chaos ist, weil jetzt eben sich alle wandelt, die ganze Welt eigentlich, ne. Und, und, eh,

A2 Interview Ingrid

dass es mehr dann geht, dass es nicht mehr so um Glauben geht, sondern um die Erfahrung, und das andere war ja eher auch eh das viele Menschen einfach irgendwo hinterher gerannt sind, weil irgendwie, was weiss ich, das steht dann in der Bibel, und so ist das, und wupp, und, ne, und man betet, und man tut alles, aber jetzt geht's eher um die Erfahrung, dass man eben wirklich den Kontakt tatsächlich erfährt.

(I.) Und, wer sagt das, oder wo, ist das einfach in der Kundalini

(Ingrid.): Nee, das ist eigentlich allgemein ne, ehm, also, nicht nur im Kundalini Yoga, jetzt so die spirituelle Sicht, sag ich mal, oder, ich weiss gar nicht, also, das sagen viele. Und es ist, es hängt mit dem, es hängt wohl irgendwie mit dem, mit der Konstellation der Planeten zusammen, dass jetzt so n neues Zeitalter anbricht. Irgendwas ist anders, ich kann es nicht genau erklären. Irgendwelche Sterne stehen anders (lacht), ja, ne? Und jetzt kommt eben so n neues Zeitalter, und das ist immer ganz über lange Zeiträume, und das ist ja auch schon lange, eh dieser, die Umwandlung ist ja schon länger, Wassermannzeitalter hat man ja schon damals mit Hair und so

(I.) Genau

(Ingrid.): Da fing ja der Umbruch sozusagen schon an. Und jetzt sind wir sozusagen kurz davor, n paar Jahre noch, und dann sind wir drin, im Wassermann Zeitalter. (lache beide). Ja und damit ist eben ganz viel Wandel verbunden, und, also ich hab's eben auch so gelernt, sag ich mal jetzt, oder darüber haben wir auch viel in der Ausbildung gesprochen, dass darum jetzt auch so viel Chaos ist überall, und so ganz viel unklar, und alles so durcheinander geht, und man weiss gar nicht so genau, wo's hingeht, auch, ne, insgesamt so, gesamtgesellschaftlich auch, ne, ist ja alles auch sehr konfus, und dass das immer normal ist bei solchen Umbrüchen, dass da auch viel Kriege oder so, früher waren dann Kriege, jetzt ist, ich mein ist ja auch immer irgendwo was los, ne. Ja, weiss nicht, also, ja, und dass einfach dann, das dauert dann immer noch ne Zeit, aber dass sich das neu ordnet, alles. Und da eben auch in Bezug auf Glauben, oder Religion, oder ne Beziehung zu Gott, und so.

(I.) Ja.

(Ingrid.): Und für mich passt das auch. Für mich fühlt sich das auch so an. Ne, und für mich persönlich eben auch, dass ich denke, ich kann nur in Kontakt mit, mit ner höheren Macht sein, wenn ich da auch was erfahre. Und nicht einfach blind glaube, weil mir das irgendjemand erzählt hat, oder ich das irgendwo gelesen hab. Oder ich in der Bibel guck, oder ich in irgendwelchen anderen, es gibt ja noch andere heilige Bücher, eh, ne, weil es irgendwie mal so fest geschrieben wurde, sag ich mal, ne. Sondern jetzt wirklich das, eh, zu erfahren, so. Indem man eben ganz bewusst diesen Kontakt sucht, und nicht irgendwo in die Kirche rennt, und irgendwelche Gebete nach spricht, oder, irgendwelche Lieder singt. Aus nem schlechten Gewissen, oder so, oder weil man denkt, man muß jetzt, sondern weil man, dass man wirklich so n persönlichen Kontakt eingeht, aus so nem freien Willen auch. Das ist mir wichtig, auch, ne. Und ich erfähr das auch so.

(I.) Genau, wie erfährst du das denn? – das finde ich auch so interessant (lache) – ich mein, meine ganze Arbeit beruht ja auf persönlichem Interesse auch.

(Ingrid.): Ja, klar. Ehm, ja also ich mach die Erfahrung, wenn ich tatsächlich diesen Kontakt eingehe, und

(I.) Wie gehst du den ein?

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Ich, ich, eh, also einmal in Meditation natürlich, das ist, Meditation ist ja im Grunde sich öffnen, für das was kommt, also, ne, dass man vielleicht, eh, dann, ja, wie soll ich das – also es geht ja über die innere Stimme auch viel, dass man, was weiss ich, dass man eben sich öffnet, das ist ja Meditation. Dass man sich für diese höhere Macht öffnet, im Grunde, oder für, aus yogischer Sicht, ist unsere Seele ja ein Teil von Gott, und dass wir für unsere Seele, oder unser höheres Selbst öffnen. Und das wahrnehmen. Das ist Meditation, sich öffnen, aber ich bete auch viel. Ich rede auch, also ich hab, eh, die Angewohnheit, ganz normal zu reden, mit, eh (lacht laut) mit Gott, oder, mit einer höheren Kraft. Also ich rede richtig mit dieser Kraft. Ich, eh, mach das überall, wenn's mir gerade einfällt auch draußen, beim Spazieren oder so, also, ne, dann, so, und ich krieg auch Antworten, so, ja, die krieg ich auf alle möglichen Arten.

(I.) Z.B.?

(Ingrid.): Also einmal durch die innere Stimme, dass ich ganz klar irgendwelche Sätze plötzlich denke, die aber nicht jetzt bewusst, also so dass ich mir was zurecht denke, sondern so wie so Eingebungen, ne. Dass ich z.B. ne Frage stelle, dass ich nicht weiss, wie ich in ner Situation umgehen soll, oder, ehm, es kommen direkt von außen Antworten. Dass Leute auf mich zu kommen, und plötzlich denk ich, Mensch, ja genau das, eh, darum geht's ja, oder so. Oder dass ich einfach so Zei, so was wie Zeichen, ne, und ich bitte auch um Zeichen, so, oder um, um, ne, um irgendwie um Lösungen oder Ideen, oder irgendwas, ne? Für mich, wenn ich nicht weiter weiss z.B., oder wenn mir irgendetwas unklar ist. Und die kommen, und manchmal dauert das, eh, ne Stunde, oder manchmal dauert das n paar Tage, aber ich weiss auch, dass ich Antworten kriege, so, ne. Das ist für mich so der Kontakt. Ich hör natürlich keine Stimme irgendwie, ne, das nicht, aber das ist, entweder aus, aus dem Inneren kommt ne Klarheit, oder auch von außen.

(I.) Könnte das nicht auch Zufall sein? Oder ist das so

(Ingrid.): Nee. Also das ist mir schon zu deutlich oft, als so Zufälle, so. Nee, daran glaube ich auch nicht mehr, an so Zufälle. Inzwischen. Nee, das ist zu deutlich. Zu klar, auch. Und aus yogischer Sicht, eh, ist Gott ja, also, durch unsere Seele eben auch in uns, und, ehm, wenn manchmal auch so ne ganz klare Stimme von innen kommt, die mir irgendwie ganz klar etwas sagt, dann kann ich das manchmal eben auch unterscheiden, ob das jetzt mein Kopf ist, oder ob das einfach diese innere Stimme ist, die mir ganz klar sagt, auch wenn mein Kopf sagt, mach das so, was weiss ich, eh, aus welchen Gründen, und mir sagt aber irgend ne Stimme mir, ne, lass das mal lieber, oder so was, ne? Also das ist schon, mir wird das immer deutlicher, ich mein, ich lern ja auch, ne, so ich bin ja nicht irgendwie jetzt, eh, erleuchtet, oder fertig, oder irgendwas (lacht), ne. Ich muss auch immer genau gucken, was da eigentlich passiert. Aber so, das ist für mich so der Weg, ne, da auch immer mehr hinzukommen. Diesen Kontakt zu haben, so.

(I.) Und das, und den kannst du in erster Linie durch die Yogapraxis auch gehen, also Meditation, und eben alle anderen Teile vom Kundalini Yoga.

(Ingrid.): Ja, also, diese Sachen, also auch Yoga und das, eh, das hilft einem ja einfach auch, ruhig zu werden. Darum geht's ja auch, und den Geist zu beruhigen, der ewig vor sich hin plappert, denkt, und dann eben sensibel zu werden, für diese andere, eh, für dies Andere, was in einem ist. Ja, da hilft einem das, klar, Yogaübung und diese Konzentration, und, eh, ja dies zur Ruhe kommen, auf jeden Fall. Und ich finde gerade Kundalini Yoga gut, weil das eben so um Dynamik erst mal auch geht, und man wirklich für uns Westler und, für uns finde ich das einfach sehr schwer, beim Hatha Yoga gleich in so ganz ruhige Halteübungen zu kommen. Gibt's bei uns auch, aber fand ich auch manchmal schwierig, wenn der Kopf eben so voll ist, ne. Und dann gleich so in die Ruhe zu gehen, das ist ja im Kundalini Yoga nicht so. Also wir sind mehr in einer Aktivität und dann, danach gehen wir in die Ruhe, so. Oder auch in die Meditation.

A2 Interview Ingrid

Ja, das finde ich schon, also das, klar, das gehört für mich dazu, um da diesen Weg auch weiter gehen zu können.

(I.) Und das war auch so, so n bisschen so n Ausgangspunkt, die Yogapraxis? Die dich dahin geführt hat, oder kannst du das so trennen überhaupt?

(Ingrid. :) Kann ich schlecht sagen. Weil das immer so alles so parallel lief. Also früher hat mich das auch, dieser Hintergrund noch gar nicht, das fand ich so kompliziert, Yoga, also wenn ich da mal was gelesen hab, und auch sehr dogmatisch und, eh, fand ich das früher, ne, streng. Also ist es auch, ich finde auch man kann diese Yoga Sutras nicht einfach auf unsere Leben jetzt übertragen und alles, nur noch, eh, nur noch, ehm, wie heißt es, Askese und, ne, so das finde ich schwierig. Und das habe ich aber früher gedacht, oh Gott, hab ich gedacht, ne, wie soll man das denn, also, ich finde, das geht auch nicht. Also, jeder ist so auf seinem Weg und jeder ist da wo er ist, und ich finde, Yoga setzt immer an, egal, wo man gerade ist, so ne? Aber für mich lief das irgendwie parallel, kann ich nicht, so, und dass das so zusammengehört, für mich, Yoga und die spirituelle Entwicklung, für mich jetzt persönlich, dass ist auch noch nicht so lange, vielleicht n paar Jahre halt, ne.

(I.) Aber mittlerweile ist es so, dass – dass die Yogapraxis und dein spiritueller Weg eigentlich eins sind.

(Ingrid. :) Ja. Ja, schon. Hmm, aber ich befass mich schon auch noch mit so anderen geistigen Wegen.

(I.) Ja, z.B.?

(Ingrid. :) Also, ehm, ja nee, eigentlich gehört's immer alles zusammen (lachen beide laut). Ja es ist irgendwie doch, irgendwie ist es alles. Also ich befass mich, ich les einfach unheimlich viel auch irgendwelche spirituellen Bücher, ne, und, was weiss ich, alles Mögliche. Also, aber letztendlich, ehm, ist, geht's auch immer um das Gleiche, letztendlich geht's immer um das Gleiche in diesen ganzen spirituellen Richtungen, ne.

(I.) ja, stimmt.

(Ingrid. :) Und, eh, dann ist es manchmal nur unterstützend, oder manchmal widerspricht es sich auch, oder so, aber, eh, nee, letztendlich gehört's für mich dich zusammen, jetzt. Ja (lacht).

(I.) Ja, ehm. Ich versuch das gerade so für mich zu ordnen. Ehm, irgendwas wollte ich noch fragen... - Aber dieser, diese – also um noch mal zu gucken vor 11 Jahren, als du dann plötzlich n anderes, eh, ne andere Beziehung zu Gott entwickelt hast, oder überhaupt zum ersten Mal Gott erfahren hast, hing das jetzt nur mit der Erfahrung in der Freikirche zusammen, oder waren da noch andere, ausschlaggebende Ereignisse in deinem Leben?

(Ingrid. :) Nee.

(I.) Oder kam die einfach so?

(Ingrid. :) Nee, ich hatte mich irgendwie bewusst ja, sozusagen am Küchentisch, für Jesus entschieden, das war damals so, hab ich für mich alleine, hab gesagt, so, und das, ehm, nee, mehr war da eigentlich nicht. Aber plötzlich, also ich hatte plötzlich das Gefühl, dass ich verbunden bin mit so ner höheren Kraft, mit Gott, darüber dann halt, ne, und ich glaub auch immer noch an Jesus, aber ich bin eben, hab mich eben

A2 Interview Ingrid

von dieser, eh, Kirche abgewandt, sag ich mal, ne. Aber, nee, das war eigentlich so wie so n, ja ne Entscheidung am Küchentisch war das damals (lacht), zu Gott, so, und das war mir vorher einfach nie bewusst, dass das vielleicht wichtig für mich wäre, oder so, und dann ist es so

(I.) Das kam einfach

(Ingrid..) Ja, und von da an hatte ich, hab ich mich damit beschäftigt, ne, bewusst eben damit.

(I.) Und zu der Zeit schon hattest du auch schon dann auch wieder Yoga gemacht? Oder weniger?

(Ingrid..) In der Zeit, wo ich in der Freikirche war, gar nicht, weil das ist da verboten, sozusagen, es ist alles vom Teufel. Weil die sind ja sehr dogmatisch, und alles was nicht mit, eh, der christlichen Gesinnung zusammenhängt ist ja vom Teufel. Also das ist schon extrem. Nee, in der Zeit habe ich gerade dann kein Yoga gemacht. Also da habe ich auch gedacht, das wär vom Teufel. Ich hab auch damals dann alle spirituellen Bücher weg geschmissen und so, also es war richtig heftig. Aber es war für mich gut, es war ne Trennung, ne. Es war irgendwie n Bruch da zu diesem Ganzen, und danach, irgendwann als ich dann aus der Freikirche ausgestiegen bin, hab ich wieder mit Yoga angefangen, und hab auch mich wieder mit andern Sachen beschäftigt, und mir neue Bücher gekauft, so, ne?

(I.) Wie lange warst du denn in der Freikirche?

(Ingrid..) Nicht lange. Vielleicht, also ich bin auch gar nicht Mitglied geworden, ich bin da halt immer hin, und ich hatte da Freunde, und dann bin ich schwanger geworden, und, unehelich, und da gab's dann gleich n Einbruch, ne. Also auch mit denen, hatte ich n Gespräch, und die haben dann irgendwelche Sachen von mir erwartet, und da habe ich mich da verabschiedet. Da habe ich dann gemer, also nach der Schwangerschaft, als mein Kind da war. Da habe ich dann gemerkt, nee, das ist also überhaupt nicht mein Weg, mit so nem Druck, und mit solcher, mit Angstmacherei zu arbeiten, das kann's nicht sein, und, dann bin ich da ja, also ich war da vielleicht n Jahr, so, ne, bin ich da wohl hin gegangen,

(I.) Und danach ging's dann wieder mit Yoga weiter. So n bisschen, so Hatha erst

(Ingrid..) Ja, ja, ich hab dann erst zuhause auch, ich hab dann auch Kontakte zu Leuten bekommen, die auch irgendwie was machen, und hab mich dann wieder angefangen auch wieder da rein, also, ja mich dann damit befasst wieder, und dann habe ich auch wieder mit Yoga angefangen.

(I.) Und das war Hatha Yoga zuerst

(Ingrid..) Ja, war immer Hatha Yoga

(I.) Immer Hatha, aber nicht nach Iyengar, sondern

(Ingrid..) Nö, ich hatte verschiedene Hatha Yogalehrer hier in Bremen einfach,

(I.) Nepal Lodth z.B.?

(Ingrid..) Auch, auch.

(I.) (lache) Von dem habe ich bisher nur gehört, so verschiedenste Geschichten allerdings,

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Ja, ja, bei dem habe ich n bisschen was gemacht, und, das ist aber auch, er macht ja auch Ausbildungen und so, aber das war auch nicht so meins, ne. Dann hatte ich hier in der Neustadt ne Yogalehrerin, 1 ½ Jahre oder so, die macht das aber auch nicht mehr. Die hatte richtig so auch Indien Reisen, also sie war sehr, sehr spirituell, sag ich, aber so ganz, also, das war dann auch nicht so ganz mein Yogaweg, wir haben da zu wenig Yoga gemacht, ne, wir haben da zuviel geredet – für meine, für mich so. Ich wollte dann auch richtig Yoga machen

(I.) Die Übungen

(Ingrid.): Ja, ja.

(I.) Und, und wann bist du dann zum Kundalini gekommen? Wie lange ist das her?

(Ingrid.): Ich weiss gar nicht mehr genau

(I.) Ungefähr

(Ingrid.): Ehm, 5 Jahre, 4, 5 Jahre ist das her,

(I.) Und da hast du gedacht, das ist einfach, das gefiel dir am Besten von den Yogaarten?

(Ingrid.): Ja, es war irgendwie gleich klar. Also, ja.

(I.) Und, und du sagtest, du bist immer wieder beim Yoga hängen geblieben, so, mit verschiedenen anderen Sachen – kannst du, ehm, weißt du, was es am Yoga ist, was es so besonders für dich macht, oder was die anderen Sachen nicht haben, also wo Yoga eben so was ganz Einzigartiges ist, oder...?

(Ingrid.): Also ich hab z.B. mal Chi-Gong so n Wochenende mitgemacht, und das war überhaupt nicht meins, also das ist auch die Tradition, denk ich, ne. Ich, ehm, ehm, also Yoga kommt ja aus Indien, und dieses Chi-Gong z.B. glaub ich aus China, oder Japan, weiss ich nicht, China, ne? Es war auf jeden Fall diese, dann war das so komische Musik, ne, so Chi, ja ich glaub chinesisch ist das, so Musik, die hat mir überhaupt nicht gefallen, und diese Übung, das war ja mehr so n bisschen tänzerisch, das hat mir z.B. auch nicht gefallen, die Art, so, oder, ja. Und, und Yoga ist ja irgendwie, ich weiss nicht, das ist irgendwie klarer für mich da auch, ne. Die Übungen sind klar, und, ehm, die zentrieren, mich, also Yoga bringt mich in meine Mitte, so. Und mir geht's nach ner Yogastunde immer gut, auch wenn ich unterrichte. Ich ka, manchmal denk ich auch, oooh, fühl ich mich nicht gut, und, dann unterrichten und so, ich mein, ich mach natürlich kein Yoga hier so wie ich für mich selber Yoga mach, ich mach zwar n bisschen mit, damit die Leute auch mit machen, ne, so aber ich mach ja jetzt nicht richtig Yoga, ich bin ja nicht wirklich bei mir. Und dennoch macht, also, mir geht's immer gut mit dem Yoga. So, das ist einfach meine Erfahrung.

(I.) Und so im Gegen, so jetzt im Kontrast zu ohne Yoga,

(Ingrid.): Ja da geht's mir, nee, da fehlt mir was.

(I.) Fehlt dir was

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Ja. Total. Also das hab ich natürlich auch phasenweise gehabt, jetzt ja nicht mehr, aber als ich noch nicht unterrichtet hab, besonders wenn ich dann mal ne Krise hatte oder so, hab ich nichts mehr gemacht. Und das ist ja dann also absolut schlecht. Ich merke einfach auch, jetzt, wo ich immer Yoga mach, hab ich auch Krisen, ehm, aber das trägt mich richtig durch, so, ne.

(I.) Also das

(Ingrid.): Weil ich da so bei bleibe, bei mir dabei bin, und, ehm, ich entwickle mich da weiter, und es trägt mich durch meine Krisen durch. Und, ehm, es tauchen natürlich auch immer Sachen auf, mit denen man sich auseinandersetzen muss, und das finde ich gerade am Yoga gut, gerade jetzt, eh, ja am Kundalini Yoga, dass, eh, so wie ich es jetzt hier lerne und gelernt hab und mache. Das hat so viel mit meinem Leben zu tun, weil wir arbeiten ja an den Chakras, und jedes Chakra hat ja auch n Lebensthema auch, ne, n Wichtiges, und, so das ist für mich einfach total eng verbunden, und dass es dann Übungsreihen gibt, für bestimmte Themen, und so, das finde ich einfach gerade am Kundalini Yoga toll, ne, dass wir z.B. eben ne Übungsreihe für, gegen Depressionen haben, oder so. Klar, wenn man Yoga macht ist das immer, arbeitet es immer am ganzen System, körperlich und geistig und psychisch, ne, aber irgendwie, ehm, das finde ich so toll, ne. Dass ich immer genau weiss, dass ich den Bezug hab, zwischen dem Yoga und meinem Leben, so. Darum, das ist für mich so, das ist für mich so toll.

(I.) Dass du es direkt so in den Alltag mitnehmen kannst.

(Ingrid.): Genau.

(I.) Hast du so n paar Beispiele, wie sich das konkret äußert in deinem Alltag? Also du sagtest eben schon natürlich die, einfach dieses Vertrauen und der Kontakt mit Gott, z.B., dieses, wenn man Fragen hat, dass man weiss man kriegt ne Antwort, und man findet ne Antwort.

(Ingrid.): Ja, ja. Ja das, und sonst äußert's sich einfach dass, eh, wenn irgendwas ist, und ich mach Yoga, dass mich das weiter bringt. Das macht mich klarer, ne. Klar und, eh, - also dieses mit, sagen wir die spirituelle Seite ist die eine Seite, ne, dass ist dieser, was du eben sagtest, das ist die eine Seite, und das andere ist, denk ich durch die Übungen, dass da einfach, dass mein, dass in meinem Körper wirklich alles in n Fluss kommt, und das ich dadurch weiter komme. Und, eh, weiter gehen kann, oder.

(I.) Weiterkommen, was meinst du damit so?

(Ingrid.): Mit mir selber, so, in jedem, egal, ne. In meinem Leben so. Oder auch manchmal in ner bestimmten Situation.

(I.) (...auf ne positive...(???)

(Ingrid.): Genau, dass nichts stagniert. Also das ist glaub ich für mich, also Yoga bringt alles immer wieder in den Fluss so. Das Leben, und hält einen im Fluss, ne, weil man könnte ja, also wenn ich z.B. jetzt kein Yoga plötzlich mehr machen würde, könnte es passieren, dass, eh, dass ich auch mal stecken bleibe, irgendwie, ne.

(I.) Ist das schon mal passiert? (34:09)

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Ja früher also wenn dann, wenn mal so Krisen auftraten oder so dann hat das lange gedauert, ne, bis das, bis etwas klar wurde, oder weiter ging, oder bewusst wurde, oder so. Oder man eiert ja so lange auf so gleichen Problemen rum, bis man's endlich kapiert hat, und ich hab das Gefühl, durch's Yoga wird's irgendwie schneller auch, oder klarer, schneller klar alles so. Und ich bin auch immer mehr bei mir einfach, ne, und, ja. - Ja so.

(I.) Und so deine Freunde, und Familie, und wie auch immer, macht da auch noch irgendwer Yoga, oder?

(Ingrid.): Meine Mutter macht, nimmt jetzt auch bei mir Yoga Unterricht.

(I.) ahhh, super.

(Ingrid.): Seit n paar Wochen, ja, also seit n paar Monaten schon.

(I.) Das ist ja toll.

(Ingrid.): Ja, sie wollte das gern. Ich hab hier eine vormittags Gruppe, da sind dann mehr so, sag ich mal, Hausfrauen oder n paar ältere. Das ist noch mal so ne besondere Gruppe, und da ist sie drin, und, ja, also, die wollen dann nicht so diesen spirituellen Aspekt, aber ich bring das immer alles mit rein, und die können ja mitnehmen, was sie für sich da gebrauchen können. Denen geht's dann auch viel um diese Körperübungen, ne. Ja, meine Mutter hat's halt jetzt angefangen.

(I.) also sie ist da offen für

(Ingrid.): ist offen, und findet das auch schön, und es geht ihr damit gut, und das finde ich natürlich auch toll. Obwohl es für mich ne Herausforderung ist, meine eigene Mutter zu unterrichten, ne. Da kommen dann ja auch schon manchmal irgendwelche Themen so (lacht). Ja, und ansonsten, nee, gar nicht, also ich hab auch von meiner Familie überhaupt keine, die sind zwar auch evangelisch, aber so spirituell überhaupt keine Richtung bekommen oder gar nichts vorgelebt bekommen, ne. Da war einfach nichts.

(I.) Wie du aufgewachsen bist, wart ihr in der Kirche, oder gar nicht?

(Ingrid.): Ja, Heilig Abend, ne, ja. Genau, also es war einfach nicht in unserem Leben. Spiritualität gab's nicht. Also mein Vater überhaupt nicht, und ist einfach kein Thema gewesen. Deswegen ist es eher, sag ich mal, n starker, also, wan, also ich grenz mich da sehr ab, eigentlich. Von meinen Eltern, ne, dass eh, ja.

(I.) Aber du sagtest so, als junger Mensch, als Jugendliche, hattest du auch schon immer so n Interesse daran.

(Ingrid.): Ja, ja. Irgendwo ...

(I.) Einfach so, war das einfach so da?

(Ingrid.): Ja. Ja, ich denk mal weil da eben dieser Teil auch so fehlte, ne.

(I.) Ja, das kann gut sein.

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): dass ich da so n, ne Sehnsucht hatte auch nach irgend so was, ne, dass, doch, schon immer. Schon früh, auch als Kind schon, so, also, weiss ich, ne, dass ich da irgendwie Fragen nach Gott hatte, die mir irgendwie (lacht) nicht so richtig beantwortet wurden, ne. Nee, gar nicht eigentlich.

(I.) Ja, und, ehm, - was hatte ich denn gerade? Es ging um, - ach so, genau, so andere Freunde, oder so, in deinem Freundeskreis, wie sieht's denn da aus? Sind da auch, ehm, viele Leute, die Yoga machen, oder hat sich da irgendwie, so seit dem du jetzt richtig, ehm, Yoga so, ja im Mittelpunkt von deinem Alltag steht, ja eigentlich durch die Arbeit natürlich auch, hat sich da was verändert, so, was so soziale Beziehungen angeht?

(Ingrid.): Ja, ja schon. Also, hmm, also meine Freunde, sag ich mal so, das ist eigentlich so geblieben, und die haben teilweise Interesse, und, eh, es gibt auch Leute, die ich sozusagen mitgerissen hab, mit meiner, auch mit meiner spirituellen Entwicklung, die dann auch irgendwie plötzlich, also weiss ich nicht, also sie sind, haben auch ihre Sachen so, ne, teilweise, oder interessieren sich für irgendwas, nicht unbedingt Yoga, aber einige schon. Z.B. O., den hast du auch interviewt, das ist n Freund von mir, der hat, der hat ja jetzt auch die Yogalehrerausbildung gemacht, also so, den kenn ich schon lange, aber das, ehm, ich denke, ich habe ihm da auch Impulse geliefert, so, ne, sich da in die Richtung zu entwickeln. Und, eh, ja und sonst meine Freunde, nö, die kein Yoga machen, die sind aber geblieben, meine engen Freunde. Dann gab es Freunde, die bei mir Unterricht gemacht haben, das ging nicht. Also meine Freundin, also es gab schon mehrere Freunde oder Bekannte, die bei mir Unterricht angefangen haben, das ging irgendwie nicht.

(I.) Warum nicht?

(Ingrid.): Es ist besser, das zu trennen. Es geht nicht, weil das, eh, ich hab hier ne andere Rolle dann, ne, ich bin ja in ner Lehrerposition dann plötzlich, und, wenn dann mal privat irgendwas ist, dann geht das alles gar nicht mehr. Die können nicht mehr zu mir kommen. Also die Erfahrung habe ich gemacht.

(I.) War das dann von denen aus, so, oder von dir aus, oder?

(Ingrid.): Das ging irgendwie nicht, ja, die sind dann nicht mehr gekommen, zu mir. Und das geht auch nicht, also, das ist mir inzwischen völlig klar, dass man das trennen muss, ne. Es ist besser, dass die dann woanders hingehen, wenn sie Yoga machen wollen, ne, so.

(I.) Ja, oder dass sie eben nicht die Erwartung haben, dass dann da die Freundschaft irgend ne bestimmte Rolle spielt, so, oder?

(Ingrid.): Nee, ich glaube, es ist einfach schwierig, wenn dann in der Freundschaft irgend n Konflikt z.B. auftritt, dann kann man nicht mehr zum Yoga kommen, ne. Das geht irgendwie nicht. Das ist schwierig.

(I.) Ja.

(Ingrid.): Ne, weil ich hab hier ne andere Rolle, und das ist besser, also ich bin hier auch neutral, so wie ich hier sitze, nur die Leute nicht unbedingt. Ja, die können das nicht trennen, dann. Das ist auch schwer, also, ne, wenn da irgendwas ist, kann man dann da nicht mehr hingehen, glaube ich (lacht). Also es ist besser, das zu trennen, das merke ich so. Und was sich auch, eh, was sich auch verändert hat, sind meine Männerbeziehungen, sag ich mal, ne. Also es funktioniert alles nicht mehr. Und ich weiss auch noch nicht, ehm, also ich brauche wahrscheinlich auch n Mann, der auch spirituell ist, so, ne, einfach weil das

A2 Interview Ingrid

so n wichtiger Teil in meinem Leben ist, ne. Und auch Yoga, ja gut, Yoga muss er nicht unbedingt machen, aber es muss glaub ich jemand sein, der das auch irgendwie, der da auch ne Verbindung zu hat. Das merke ich. Ne, also es ist mir so wichtig, dass ich z.B. keinen Partner haben kann, der das gar nicht hat. Und das hab ich, die Erfahrung hab ich schon jetzt gemacht. So.

(I.) Das ging gar nicht.

(Ingrid. :) Nee. Also es ge, ich dachte dann immer, es geht, also für mi, also ich merk einfach, dass das für mich sehr schwierig ist und ich kann den anderen anscheinend dann auch nicht mitreißen, und das möchte ich auch nicht. Ich glaub, ich möchte dann auch n Partner, der auch freiwillig schon irgendwo auf diesem Weg ist. Auf so nem spirituellen Weg, ne. Weil das eben so n wichtiger Bereich ist, und ich mir da in diesem Bereich eben auch, ehm, da, glaube ich, eh, Austausch wünsche, und dass man da Gemeinsamkeit hat. Das merke ich schon. Das ist nicht mehr so wie früher, ne, da, also dass, eh, ja ich hab jetzt auch gerade aus dem Grund ne Beziehung beendet, so. Und dass eben mir auch allgemein das irgendwie schon noch, z.B. viele Leute Alkohol trinken und, und so, und, ich ja immer mehr da weg gehe. Ich mein, ich trink auch mal manchmal noch n Bier, aber viele Yogalehrer machen's gar nicht mehr, ne. Und das ist auch nicht, also das ist auch nicht mehr meine Richtung, ne. Ich möchte da immer mehr weg, und immer, hat ja auch viel mit Ernährung und alles, ich möchte immer mehr das leben, auch, und tu ich auch, so, ne. Eben auch diese

(I.) Weil's einfach für dich Sinn macht?

(Ingrid. :) Ja, ja weil das für mich, ehm, auch, eh, Gifte sind, so, die ich nicht mehr zu mir nehmen möchte, zunehmend, sag ich mal. Und da merke ich eben auch, ja da ändert sich dann schon was, es, ehm, andererseits ist es aber auch nicht so schlimm. Also z.B. feier ich meinen Geburtstag hier ohne Alkohol, jetzt auch schon seit n paar Jahren, und die Leute die kommen, das ist, das sind auch Leute, die sonst auch ganz anders leben, die finden das auch erst mal vielleicht komisch, aber inzwischen nicht mehr, und das ist dann auch total schön, ne.

(I.) Ich finde das auch echt erstaunlich, was Alkohol und solche Sachen, wie, wie, wie das in unserer Gesellschaft so da ist, und wie es so ein Problem ist, wenn man nicht trinken will, oder nichts trinkt. Und es ist echt, also ich, ich persönlich denk auch über so was öfters nach, und das – und ich weiss, n Freund von mir, das ist was ganz Anderes, der ist zum Islam konvertiert, in Münster, und der hat ne Pakistanerin geheiratet, sie ist aber gar nicht so gläubig, er aber jetzt, aber, ist auch seine Sache, ist auch völlig okay, und, bei der Hochzeit, wo ich leider nicht da war, weil ich ganz lange in Amerika gelebt hab und da war ich zu dem Zeitpunkt da, da wurde auch wohl kein Alkohol getrunken, und das war wohl ein riesen Problem, und dann denk ich mir so, sag mal, was bilden die Leute sich eigentlich ein? Er heiratet, das kann man doch dann mal schätzen, und – also man kann doch auch mal ne Hochzeit ohne Alkohol feiern. Ne, aber das ist, das ist scheinbar n grosses Problem bei uns, in unserer Gesellschaft.

(Ingrid. :) Das ist ganz schlimm.

(I.) Und dann wird es sofort, man wird sofort als Buhmann abgestempelt, so als Spielverderber, dabei ist das so ne komische

(Ingrid. :) Ja, das ist so ne gesellschaftsfähige Droge, ne. Und, eh, na ja, das merke ich eben schon, dass das immer wieder auch so Themen sind, wo ich dann denke, ach ne, da hab ich jetzt auch schon gar keine Lust mehr, und ich, eh, ich glaube, ich verabschiede mich auch von einigen Leuten, bei denen das sehr im

A2 Interview Ingrid

Vordergrund steht, so Feiern, und so leben, halt, das (...), das ist schon, das verändert sich schon. Und ich such mehr so andere Kontakte auch, ne, die eben auch eher bewusst leben, und auch gesünder leben wollen, und die vielleicht eben dann auch n spirituellen Weg haben, muß aber nicht der Gleiche sein, das ist egal.

(I.) Ja, sondern es geht einfach nur darum, so n Bewusstsein zu teilen.

(Ingrid. :) Ja, für mich ist es auch inzwischen schwer, mit Menschen, die das gar nicht haben, ne, dann, ehm, wird's schwierig so auch, dann, wenn's dann um irgendwelche Themen geht, und sie finden das alles Quatsch, ne? Das wird dann für mich auch schwierig, ne, weil ich, ehm, ich, ehm für mich, ich weiss das ja, dass es hilft, oder dass es einem gut gehen kann, oder dass man n Weg gehen kann, inzwischen, ne. Ich hab's, wirklich, mir ging's früher ganz schlecht, ich war also, ehm, sag ich mal als Jugendliche wirklich selbstmordgefährdet, sag ich mal, ne. Und so, ich weiss aber inzwischen, ich hab das erfahren, dass, ehm, so n spiritueller Weg einen, ja wirklich führt auch durch's Leben, und auch gut so, ne, dass ich meinen Weg dadurch finde, so, und wenn dann Leute kommen, mit was weiss ich für Problemen, und sie können sich überhaupt nicht vorstellen, und überhaupt nicht öffnen und sind von vornherein so zu, dann, dann wird's auch schwierig. Ja. Und, es muss ja jeder selber wissen, ob er irgendwas macht, oder nicht, ne? Ich bin ja jetzt auch nicht so missionarisch drauf, und sag, „mach Yoga“ und dies und das, das möchte ich, also will ich auch nicht, ne. Nee, das ist auch nicht so richtig, finde ich auch nicht so richtig, jemanden so beeinflussen, oder so. – Aber von daher ändert sich das schon mit den Freunden, doch. So, nicht sofort, und nicht so schnell, aber ich merk das schon die letzten Jahre, ne.

(I.) Hmm, und sonst so, mit, eh, deinem Vater, ich weiss jetzt nicht ob der noch lebt, oder ob du Kontakt hast, oder, wie ist das bei dem, also ist da?

(Ingrid. :) Gar nichts.

(I.) Gar nichts.

(Ingrid. :) Nee, nee, wir haben auch keinen guten Kontakt. Also, wir haben Kontakt, aber er ist sehr neutral im Moment, und, ehm, nee. Also, also der hält da, also ich meine er weiss das auch, dass ich hier Yoga unterrichte und so, und, der sagt da nichts zu, der äußert sich da einfach nicht zu, ne.

(I.) Und deine Tochter, wie alt ist die?

(Ingrid. :) 10.

(I.) 10. Also, offensichtlich ist sie noch zu jung, um darüber zu reflektieren, aber wie ist das so, integrierst du sie so n bisschen auch in, denk ich mal, so n bisschen vielleicht in, ja, zumindest was Ernährung angeht, bestimmt.

(Ingrid. :) Ja. Also, klar. Also, Ernährung kriegt, also sie ist, ehm, z.B. ich koch auch aryuvedisch, aber das mag sie überhaupt nicht, das muss sie dann auch nicht, und auch Yoga, ehm, das interessiert sie nur am Rande, sag ich mal (lacht), was ja nun natürlich, eh, sie, sie ist da, kriegt da natürlich viel mit, weil hier ja auch die Yogaschüler kommen, und so. Und ich bin ja auch froh, dass es alles hier im Haus ist, weil sie dann nicht alleine ist, ich bin ja allein erziehend, und, ehm, dass sich das alles so entwickelt hat ist wunderbar, aber sie ist manchmal auch genervt. Dann haben wir abends Yoga und dann ist das laut hier oben, ne, Kundalini Yoga ist ja auch manchmal laut, aber irgendwo. Ich würd sie z.B. nie zum Yoga

A2 Interview Ingrid

überreden. Es gibt ja auch Kinder Yoga und so, und, bei mir will sie das überhaupt nicht, ne, sie findet das teilweise ganz witzig, dann machen wir mal ne Yogaübung, aber es ist mehr so, noch so aus Spass und spielerisch, und ich denk auch, sie muss ihren eigenen Weg irgendwann finden. Und ich will ja jetzt hier dass hier vielleicht ne andere Yogalehrerin Kinderyoga unterrichtet, weil ich da im Moment nicht so ne Lust zu hab, aber dass hier auch mal was Anderes noch statt findet, und das kann sein, dass Laura dann mit macht. Das habe ich ihr nämlich erzählt, und dann meint so oh, mal sehen, und so, bei jemandem anders würd sie vielleicht mitmachen. Sie hat auch schon mal Kinderyoga gemacht, ne, das fand sie auch ganz toll, aber so, es ist immer, ich denk was die Eltern machen, na ja, dann, eh, das ist vielleicht auch dann eher doof, das wird ja noch schlimmer in der Pubertät auch, ne. Und sie, und ich fahr ja nun vielleicht dieses Jahr wieder auf's Yogafestival, und da will sie jetzt auch mal mit, also letztes Jahr war ich ohne sie da,

(I.) in Berlin?

(Ingrid.): Nee, in Frankreich. Da ist einmal im Jahr Kundalini Yoga (I.: ach so), - ganz schön. Also richtig so n riesen Camp, wo dann 1000, 1200-300 Leute kommen, und da gibt's auch n Kindercamp, also Kinderbetreuung, und, ja, da will sie jetzt wohl auch mal mit, das ist glaub ich auch ziemlich toll für Kinder da. Ich hab das ja gesehen und mitgekriegt, aber, da geht's dann auch nicht, ich weiss nicht, ob die, die machen vielleicht auch Yoga, aber, muss sie, muss sie auch nicht, ne.

(I.) Und du warst von Anfang an allein erziehend, sagtest du?

(Ingrid.): Ja.

(I.) Und, und, um noch mal auf deine Ausbildung zurück zu kommen, also du hast ne Ausbildung als Erzieherin mal gemacht, (Ingrid hmm) und dann offensichtlich auch noch studiert (Ingrid hmm) und dann jetzt die Yogalehrerausbildung. Sind das jetzt so die drei wesentlichen Dinge, oder?

(Ingrid.): Ja. Also ich hab halt, eh, Erzieherausbildung, und dann auch gearbeitet als Erzieherin, und dann wollte ich eigentlich Bildhauerei studieren, also ich mach auch noch Kunst, so, ne.

(I.) Ah schön, hast du das auch gemalt?

(Ingrid.): Ja. Na ja, das ist, finde ich nicht so schön (lacht). Das ist schon alt. Na ja, auf jeden Fall, ehm, und dann habe ich aber, bin ich ja allein erziehend schwanger geworden, sozusagen, dann habe ich gesagt, nee, Kunst und Baby das ist, irgendwie geht das nicht, und ich bin auch ganz froh, ne. Dann habe ich halt Sozialpädagogik studiert, mit Baby, das ging besser (lacht), konnte man besser miteinander verbinden, ja, und dann habe ich auch zwei Jahre im Frauenbüro gearbeitet, und da habe ich dann schon die Yogalehrerausbildung angefangen. Und jetzt unterrichte ich nur Yoga, obwohl ich davon natürlich jetzt so noch nicht leben kann. Hmm, ja, mal sehen, also weiss ich noch nicht, wo's hingeht.

(I.) Aber das ist so das haupt

(Ingrid.): Das ist jetzt mein Hauptthema. Ja.

(I.) Hmm, ja, nicht schlecht.

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): ja, also die Gruppen füllen sich halt langsam, ne, ich mach das ja jetzt seit April vor einem Jahr, hier,

(I.) Wie viele Gruppen bietest du denn an?

(Ingrid.): Fünf.

(I.) Fünf.

(Ingrid.): Ja, und vor einem Jahr war dann dieser Raum fertig, da hab ich dann hier angefangen, vorher hatte ich woanders unterrichtet. In irgendwelchen Räumen, hier in der Neustadt. Ja, und die Gruppen füllen sich halt langsam, und ich müßte eigentlich noch viel mehr machen, merke aber, dass ich mehr als fünf Gruppen, energetisch fände ich das im Moment noch zuviel. Weil ich finde das ganz schön, also es ist ganz schön anstrengend so, obwohl es eben nur 5 mal 2 Stunden sind, ne, in der Woche, ist es schon anstrengend, und ich muss mich auch ziemlich viel vorbereiten, so, teilweise,

(I.) Klar, 5 mal 2 Stunden, das sind, wenn man's auf 5 Tage verteilt, also 5 Tage, und jeden Tag einmal so ne Hammerleistung, die man da bringt, also was heißt Leistung

(Ingrid.): Ja es ist einfach was anderes, es ist ..., und die Gruppen sind unterschiedlich, und die Menschen sind unterschiedlich, und es begegnet einem alles Mögliche, also das merke ich eben auch, das habe ich aber so vorher nicht eingeschätzt. Ich dachte, ach schön, jeden Tag Yoga, und soviel wie möglich, ne, aber das ist es nicht, das ist, ich mach ja nicht, das ist was Anderes zu unterrichten, das merk ich schon, ne. Also es macht mir viel Spass, es gibt mir auch viel, aber teilweise zieht es auch Energie, ne? Ja, und jetzt wollte vielleicht einer 3mal die Woche Einzelstunden, morgens ganz früh, und, mal sehen, so was könnte ich mir dann vielleicht vorstellen, ne. So noch zusätzlich zu machen, ist aber auch nicht ohne, ne. (I.: glaub ich) und dann denk ich auch, ich müsste vielleicht noch was Anderes arbeiten, also, ich verkauf ab und zu mal n Bild, oder irgend so was, ne, da damit mach ich, dann kann ich mir dann irgendwie noch mal n Yogafestival leisten, aber, also so, ich weiss nicht, wo, wie's jetzt so weiter geht. Und ich merke auch, dass ich das irgendwo doof finde, dass ich jetzt finanziell vom Yoga, also dass das so verbunden ist, ne. Finanziell und Yoga, ehm, das macht n unheimlichen Druck, ne, und ich möchte da eigentlich dass Yoga nicht in so nen Druck, also so ne. So dass ich denke, oh, ich muß jetzt davon leben, so, also das, ehm, weiss ich noch nicht. Ich hätte gerne noch ne halbe Stelle irgendwas Festes so, ne, so was Sicheres, und dann zusätzlich die Yogakurse, das merke ich inzwischen. Hmm. Also vielleicht als Sozialpädagogin irgendwas, was aber nicht zu heftig ist, das möchte ich nämlich auch nicht mehr. So jetzt mit Drogenabhängigen oder so, das

(I.) Hast du da gearbeitet, mit Drogenabhängigen?

(Ingrid.): Nee, ich hab mit Jugendlichen früher gearbeitet, da waren aber auch solche Sache dabei, und, also ich merk einfach, ich möchte nicht mehr so in so harten Sachen arbeiten, möchte ich nicht mehr, das – im Moment zumindest nicht. Man weiss ja nie, wo's hingeht, aber, nee. Ich hätte gerne irgendwie so n netten Job einfach, ne, der Spass macht und nicht zu heftig ist, so. Einfach Energie mäßig nicht so heftig ist, ne.

(I.) Ja, klar, weil diese Arbeit dann sehr anstrengend ist, und dann

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Ja, genau, z.B. ne (...) (lacht laut), ja, wär gut, ne, als Ausgleich noch mal und einfach wegen der finanziellen Sicherheit so, ne. Also im Moment laufe ich auch über's Arbeitsamt, aber, ich weiss halt nicht, wie's weiter geht, und ob ich das hier so halten kann. Also, im Grunde trägt sich das jetzt im Moment selbst, ne. Ich hab die Einnahmen, die ich an Ausgaben hab, kann man so sagen, und hab da erst mal so keinen Gewinn – kaum, bis jetzt. Wenn die Gruppen voll wären schon, ne. Also die werden sich auch weiter füllen, ne, das liegt auch an der Werbung, ich muss noch mehr Werbung machen, und so, es muss bekannter, es muss sich rum sprechen auch, ne. Und es ist ja auch nicht für jeden was, manche kommen, und die finden, die sagen dann auch, das - ist nicht meins, und das ist ja auch okay, ne, das muss sich halt langsam füllen, so. Aber ich möchte das auf jeden Fall weiter machen, also das ist schon klar.

(I.) Beruflich?

(Ingrid.): Ja. Und, also am Liebsten eben so Teilzeit, oder Halbselbstständig, oder wie man das nennt.

(I.) Und selbst nimmst du auch noch Kurse bei A.?

(Ingrid.): Ja, einmal morgens, dienstags morgens, hab ich irgendwann wieder mit angefangen, weil ich gemerkt hab, nur Unterrichten, und nur alleine Yoga machen, das, das reicht mir irgendwie nicht, ich brauch auch manchmal auch einfach so, dass, dass ich dahin gehen, und nichts mache, sondern einfach nur Yoga mache, und jemand anders leitet das an. Das finde ich also auch noch mal, ist für mich einfach gut.

(I.) Auch dass es in ner Gruppe ist, dann

(Ingrid..) In ner Gruppe, ich kenn die da alle, da sind ja auch viele Yogalehrer in der Gruppe, einfach, eh, dass ich auch noch mal meinen Termin hab, wo ich hingeh. So, das ist, das habe ich irgendwann gemerkt, das hat mir total gefehlt. Ich hatte erst aufgehört, und dann jetzt wieder angefangen. Ja. Obwohl's dann natürlich noch einmal mehr Yoga in der Woche ist, aber das macht nichts, das ist einfach dann aber anders. Da muss ich da nichts geben, ne, in dem Moment, und ich muss mir auch keine Gedanken machen, was ich jetzt für ne Übungsreihe machen würde, oder so, das wird einfach mal angeleitet, das finde ich gut. Und es heißt ja auch, der beste Yogalehrer, nee, der beste Schüler, oder n guter Schüler wird n guter Yogalehrer, so. Also, ne, und das ist auch, merk ich auch. Ich muss auch selber bereit sein, noch aufzunehmen, und zu lernen.

(I.) Hmm. Kannst du so n, also wir haben das jetzt schon n bisschen gemacht, sowieso, so ne Art Vergleich anstellen, zwischen vor, also, ja die Zeit vorm Yoga so in deinem Leben und nach dem Yoga? Ich mein die Yogapraxis hat sich ja so hingezogen, aber

(Ingrid.): Hmm, ja ich hab ja immer lange Phasen zwischendurch auch nichts gemacht.

(I.) Und dann hat sich das aber in den letzten 5 bis 10 Jahren kontinuierlich gesteigert, und kannst du da so, so, so, wenn du so zurück blickst, so n, n Unterschied sehen, so wie du gelebt hast?

(Ingrid.): Ja auf jeden Fall. Also ich bin ja viel bewusster, und, eh, geh viel bewusster mit meinem Leben um, reflektier auch viel mehr, und kann aber auch gut, eh, akzeptieren, sag ich mal, und los lassen. Das konnte ich früher nicht so gut, ne. Also einfach auch mal das Leben so akzeptieren, wie es gerade ist, und eben auch mehr im Hier und Jetzt zu sein. Ne, einfach jetzt, eh, mit jedem, allem was jetzt ist, besser einfach das auch, eh, zu leben, ne. Das konnte ich früher nicht, ich war früher unheimlich viel, und das

A2 Interview Ingrid

kennt ja vielleicht auch jeder, mit allem Möglichen beschäftigt, in der Zukunft, was alles sein wird, ne, und was ich alles will (lacht) und, so, das habe ich, also das hat sich auch ganz stark verändert, so. Dass ich mehr das Jetzt und, und, und Hier, und, ehm, und viel bewusster den Moment lebe, so. Und dann bin ich körperlich auch viel, ehm, gesünder, sag ich mal, und auch, also meinem Körper geht's viel besser als vor einigen Jahren, so, durch's Yoga, das merke ich auch. Ich hab einfach kaum was, ich hab eigentlich nichts (lacht).

(I.) Ja, das ist ja gut.

(Ingrid.): Ja. Ich bin auch körperlich sensibler geworden, also wenn irgendwas ist, dann äußert sich das, dann merk ich das körperlich sehr schnell inzwischen. Ich hab auch alle möglichen Sachen schon gehabt, aber das waren dann keine Krankheiten, in dem Sinne, sondern einfach n Schmerz, der mir irgendwas zeigen wollte, und, eh, ja, das habe ich einfach, das ist auch mehr Thema geworden, durch's Yoga, so, dass man über den Körper einfach Hinweise bekommt. Wenn man's anders nicht kapiert (lacht). Ja, wenn man irgendwas ändern muss in seinem Leben, ne, egal jetzt, was, nicht unbedingt jetzt körperlich, sondern überhaupt, ne. Das äußert sich inzwischen bei mir stärker, körperlich. Oder vielleicht hatte ich's früher auch, und hab's einfach nicht gemerkt, oder nicht kapiert, oder so, weiss ich nicht, aber

(I.) Hast du n Beispiel dafür?

(Ingrid.): Ja, ich hatte ja, ehm, vorletztes Jahr ne ganz heftige Nierengeschichte, also Nierenstein, und richtig schlimm, mit Schmerzen und länger auch, und, eh, aus yogischer Sicht hat Niere was mit Beziehung zu tun, und damals hab ich auch ne dreijährige Beziehung beendet, dann, ne. Und das ist dann auch weggegangen, und ich hab, diese Erfahrung mach ich auch, und wenn irgendwas in Beziehung nicht stimmt, krieg ich Nierenschmerzen, so, z.B. Das einfach, das ist n Beispiel jetzt, ne, also der Körper reagiert auf alles, auch vielleicht sensibler jetzt. Auf irgendwelche Unstimmigkeiten, und so, und das ist aber für mich dann immer, also ich hab n viel besseren Kontakt zu meinem Körper bekommen. Dass ich den auch wirklich, eh, als Freund wahrnehme, und, und auch versuche, auf meinen Körper zu hören, ne. Dass der Körper mir genau sagt, was gerade, ob irgendwas nicht stimmt, oder nicht gut ist, oder, ja, ob ich irgendwie nicht gut mit mir umgehe gerade, oder so, ne. Also der Körper, das ist schon wichtig geworden, mein Körper ist mir viel wichtiger geworden. Das war früher nicht, ich bin ganz schlecht mit mir umgegangen früher, ne. So, ja, als, zwischen, was weiss ich, Pubertät und, und, 30, sag ich mal, ne, oder 28 oder so.

(I.) Was hattest du da gemacht, oder, inwieweit bist du schlecht mit dir

(Ingrid.): Schlechte Ernährung, also gar, immer mal wieder zwischendurch mich interessiert für irgendwas, aber das dann nicht durchgehalten, oder, eh, überwiegend ungesund gelebt, so, ne. Auch eben Alkohol getrunken, alles Mögliche, wenig Sport, wenig Bewegung, ne. So. Und eben auch meinen Körper nicht ernst genommen, ne, so wirklich nicht auf irgendwelche Signale gehört, so, ne. Also auf Schmerzen oder so, nicht mir überlegt, was hat das denn jetzt mit mir zu tun, was, ne, also für mich ist das einfach ne Einheit geworden. Wie's mir geht, psychisch, geistig, spirituell, und körperlich so, ne. Und das wird's auch immer mehr, also es gibt natürlich auch immer noch Zeiten, wo das dann mal weniger ist, und wo ich dann gucke, dass ich n Weg finde da wieder, das wieder hin zukriegen, auch. Und das geht jetzt aber auch immer ganz schnell, also einfach, einfach weil ich eben auch Yoga immer ja mach, so, dann. – Oder dass ich z.B. immer glaub ich intuitiv weiss, was ich essen sollte, mal, dass ich plötzlich so n Heißhunger krieg auf was Gesundes, also Rote Beete oder so was, ne, irgendwas, dass das vielleicht wirklich in dem Moment auch, ehm, gut für mich ist, so. Dass ist das dann auch esse, oder so was, ne.

A2 Interview Ingrid

Also mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse auch höre, so, das eigentlich, das hat sich wirklich verändert.

(I.) Und du hast erzählt, dass du ganz früher selbstmordgefährdet warst, als Jugendliche, warst du depress, hattest du Depressionen?

(Ingrid. :) Ja, ja. Also als junger, junger, ja, also so zwischen 15, sag ich mal, 15 und 22 oder so, da hab ich dann Therapie auch gemacht, nachher, und so, ne.

(I.) Waren das so offiziell klinische Depressionen, oder

(Ingrid. :) Nee, das heißt ja neurotische Depression, das verschreiben die Ärzte aber schnell, ne. Nö, das war einfach allgemein, einfach auch schwierige Jugend mit meinen Eltern und, insgesamt so, ich hatte eher immer so n Hang so zum Negativen, muss ich ehrlich sagen so früher, ne, wirklich auch so was, so n Hang zum Düsteren und zum Negativen und zum Tod und, ja. Und, ehm, das hat sich komplett geändert, also der Tod hat mich immer noch, der interessiert mich auch immer noch, ich befass mich auch viel damit, aber auf so ne ganz andere Art, nicht mehr auf diese morbide Art, ne, so. Und auch im Yoga ist das ja auch n Thema, so, Tod und Widergeburt, und, das alles interessiert mich, und damit befass ich mich schon, aber das ist jetzt einfach ganz anders geworden. Der Tod gehört für mich auch dazu, als Bereicherung, aber nicht weil ich da unbedingt jetzt schnell hin will, oder. Ne, das hat sich einfach alles geändert. Aber ich hab natürlich auch andere Sachen gemacht, also Therapie, und

(I.) War das ne normale Psycho Gesprächstherapie?

(Ingrid. :) **Ja, und dann war ich noch in ner Gruppe, also das hat mir damals auch geholfen, ne. Therapie, ich find das auch ne Form, ne, über Gespräche weiterzukommen. Aber dennoch sehe ich das jetzt so, dass eben so dieser spirituelle Weg für mich noch mehr hat, so, als eben nur solche therapeutischen Gespräche oder so, ne. Das, eh**

(I.) Also der spirituelle Weg ist, ist einerseits so ne, ne Antwort auf solche Probleme, und aber halt auch (Ingrid mehr) mehr, weil's eben, (Ingrid ja) die Spiritualität mit rein kommt.

(Ingrid. :) Ja genau, **es bringt mich viel weiter, und es gibt mir unheimlich viel Vertrauen, ne, in das Leben, so. Und in das Dasein, so, ja. Ne, das finde ich einfach n wichtiger Aspekt, ne. So sich getragen zu fühlen, und keine Angst mehr zu haben, weil ich hab auch sehr viel Ängste gehabt in meinem Leben so, ne. Existenzängste**, hab ich jetzt auch manchmal immer noch natürlich mit zu tun, aber irgendwie fühle ich mich zunehmend getragen, und wenn ich zurück blicke, sehe ich auch, dass ich immer getragen wurde, eigentlich. In den schlimmsten Situationen wurde ich eigentlich getragen, ne, das sieht man manchmal erst, wenn man zurück guckt. Wenn man wirklich dachte, jetzt ist alles vorbei, oder jetzt geht's nicht weiter, und, Existenzängste, extreme Existenzängste, ne. Aber dass es dann doch weiter ging, und dass immer irgendwelche Wege auch sich, eh, öffnen, ne, das ist für mich so, das ist für mich auch kein Zufall, dann habe ich immer das Gefühl, ja, wenn ich weiss, wo ich eigentlich hin will, dann gibt's auch Wege, so, ne **Und das dann auch n Stück abgeben zu können, und sagen, so, jetzt, ehm, lass ich mich leiten so auch n Stück, ne, wenn ich nicht weiss, wo der Weg jetzt eigentlich ist, so. So was, so. Dies Vertrauen so, das ist für mich wichtig.** Und ich glaub, dass, eh, ist für eigentlich, für alle Menschen wichtig, so, also, das ist so verloren gegangen, ne, in unserer Gesellschaft, und auch

(I.) Wie siehst du das um dich drum herum? Wenn du sagst, das ist verloren gegangen?

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): Also im Moment finde ich, dass alles ganz schön chaotisch ist, so, und dass den Menschen, also es sind ja auch unheimlich viele Menschen auf der Suche, nach irgendwas, ne, und das ist einfach irgendwo verloren gegangen, also früher waren, als es vielleicht mit den Kirchen, vor unserer Zeit, sag ich mal, noch mehr war, so, dann war das irgendwie klar, dann waren die in der Kirche, und dann ist man da immer hin gegangen, dann hatte man diese Anbindung aber irgendwo auch wenn's vorgegeben war. Das war ja nun mal die Zeit, ne. Aber dann kam ja jetzt diese Zeit, wo das nicht mehr so wichtig war, aber jetzt, eh, also fehlt das irgendwie, ne. In die Kirche geht man eigentlich nicht mehr, und, ich weiss nicht, dieser ganze spirituelle Teil, sonst wären auch nicht so viele Menschen auf der Suche. Und, eh, ich seh auch, die das so gar nicht machen, und gar nichts damit zu tun haben, die sind sehr hoffnungslos, also, die sehen nur das Negative, viele Menschen, ne. Also alles was jetzt im Moment gerade auch wirklich beängstigend ist. Unheimlich viele Menschen kriegen Existenzängste, jetzt, ne. Ist ja auch, mit der Arbeitslosigkeit und allem, ne. Und die, die das gar nicht haben, also - ich glaube, es werden auch immer mehr Leute durchdrehen, also es ist ja auch schon so, ne, dass immer mehr Leute durchdrehen, und wirklich schwere, psychische Probleme kriegen. Und diese ganzen Angstneurosen, das gab's ja früher, vor, vor n paar, weiss ich nicht, vor 20 Jahren gab's das noch nicht in der Form, ne.

(I.) Ja, das ist immer schlimmer.

(Ingrid.): Das ist total verbreitet, ne. Menschen, die irgendwie nicht mehr zur Arbeit können, weil sie durchdrehen, weil sie Angst haben. Das wird immer mehr, also ich hab da so viel schon mitgekriegt jetzt, ne.

(I.) durch, von, von Freunden?

(Ingrid..) Auch, und auch durch meinen, also auch, weil ich ja auch als Sozialpädagogin gearbeitet und studiert hab, also da kriegt man einfach auch viel mit so, ne. Ich find's schon, so. Und auch durch viele Gespräche einfach, und, und, ja durch viele Kontakte. Ich bin manchmal geschockt, wer alles Probleme, extreme Probleme hat. Ne, bei manchen Leuten, wo man das gar nicht denkt, oder so, oder wenn plötzlich echt die Welt zusammenbricht, ne. Und ich glaub schon, dass das damit zu tun hat, dass ihnen da so was ganz Wichtiges fehlt, ne. Und dass Menschen ja auch immer suchen jemanden, und Partnerschaften eingehen, und alles so, ne, irgendwie will man immer irgendwas, weil man's alleine nicht aushält, weil's so bedrohlich ist alleine. Und es ist ja auch alles sehr alleine, wenn man alleine ist, hier bei uns, ne. Diese ganzen Single Geschichten und so, das, ehm, ja und das kann glaub ich ganz schön, man kann dann ganz schön hoffnungslos werden auch, wenn man gar keine Anbindung hat, ne. So. -Ja, und ich glaub das es auch noch mehr wird, und mehr werden wird, und auch Yoga, gerade Yoga auch da n Bereich ist, warum viele Menschen da jetzt so wieder dahin, also damit anfangen. Es wird ja auch

(I.) Absolut

(Ingrid.): Also auch -es gibt ja einmal den Grund, dass sie denken, dass macht fit und schön, ne. (lacht laut), weil Madonna das macht, so. Aber dann gibt's glaub ich auch eben deshalb, ne, weil die Leute auf der Suche sind, und im Yoga dann vielleicht so was finden, oder in ner anderen spirituellen, eh, Richtung, ne. Weil eben die Kirche das uns nicht mehr gibt, oder, ja. Kirche ist ja eher, ich denk immer, entwickelt sich jetzt langsam zurück (lacht). Oder, ja. Außer dieser extremen Kirchen, da ist ja schon viel los.

(I.) Hmm, ich guck mal eben auf meinen Leitfaden, nur mal eben ganz kurz abchecken, ob ...

A2 Interview Ingrid

(Ingrid.): ob wir schon alles haben

(I.) alles haben wir sowieso schon, - ehm, eigentlich haben wir alles. Vielleicht, gibt es noch so was von dir aus, allgemein so, wenn du, das haben wir jetzt eh schon besprochen, also wenn du sagst, so, was bedeutet Yoga für dich, offensichtlich bedeutet es ganz viel, also das ganze Leben eigentlich.

(Ingrid.): Ja, es hat mit allem zu tun. Vielleicht noch mal, also, was ich ganz schön finde, ich weiss nicht ob das im Iyengar Yoga auch so ist, und im Hatha Yoga ist es eigentlich auch Thema, aber man erfährt es oft nicht so im Unterricht, eh, also so diese Chakra Arbeit, und wir haben hier noch mal das Model der 10 Körper, das ist aber von Yogi Badsjan, auch noch mal so n Erklärungsmodell, warum wir das eigentlich machen, und was wir da machen, und wie wir funktionieren, und so, ne. Wie wir eigentlich funktionieren, unser Geist, und so, also solche Sachen, das finde ich einfach auch, ehm, total gut, weil das eben, also ich weiss nicht, ob das im Iyengar Yoga

(I.) n bisschen, also ich mach n Kurs der ist echt super, den liebe ich, bei A. halt, und, klar, das ist nicht so, ehm, manchmal ist es schon dynamisch, aber was du sagtest, es ist vielleicht nicht so...von der Arbeit her

(Ingrid.): da geht es ja eher um die ganz klaren Übungen

(I.) die ganz klaren Übungen, und aber wie sie einen heranzuführt, dass man das länger auch aushält, also in der Übung, und in dieser stillen Übung, das macht sie eigentlich sehr gut, also das ist nicht so, so schwierig, weil wir auch immer mit ner 10 minütigen Meditation anfangen, und auch dazu Mullah Banda Atem und so, und, ehm, sie redet jetzt nicht immer viel von Chakren, aber, baut schon so n bisschen so ein, was passiert, wie, insofern ist es eigentlich auch da – wir singen da nicht, und es ist eben nicht ganz so dynamisch und vielleicht vom Vokabular spricht man nicht so viel von der göttlichen Energie oder so, aber das ist, würde ich sagen, der einzige Unterschied.

(Ingrid.): Ja, ja, letztendlich die gleiche Energie auch

(I.) Die gleichen Sachen, Energien und also bei ihr ist das wirklich super, weil, weil, jetzt im Vergleich zu anderen Hatha Yoga Kursen, die ich gehabt hab. Weil sie das einfach, also für mich gut verbindet, es ist schon sehr körperbetont, aber man lernt so viel, sich zu verstehen, halt, Meditation, das baut sie schon ein, so die Philosophie.

(Ingrid.): Ja, ja das finde ich halt so wichtig. Also, und diese Modelle, die finde ich einfach irgendwie gut (lacht). Ja, die, also, da hab ich früher immer gedacht, da hab ich auch schon Yoga gemacht, „mein Gott, ist das alles kompliziert, ne, versteh ich nicht, mit den Chakras“, und so früher, da war ich einfach noch nicht so weit. Das war mir noch zu viel auch, ne, oder Atem Techniken und so, fand ich früher auch ganz furchtbar.

(I.) Warum, einfach weil

(Ingrid.): Langweilig fand ich die früher, ne.

(I.) Früher, also das heisst?

A2 Interview Ingrid

(Ingrid..) Ja, vor, weiss ich nicht, vor 10 Jahren, oder als, oder auch als ich's noch mal wieder angefangen hatte dann. Ja, vor 10 Jahren, als ich wieder angefangen hab so, auch erst mal, ne. Da wollte ich immer nur Yogaübungen machen. Nur Yogaübungen (lacht). Ne, und das andere so fand ich, hmm, ganz interessant, aber, nee, und das kam jetzt, als ich die letzten Jahre ganz viel, dass ich mich überhaupt mit dieser ganzen Lehre beschäftigt hab, und ich finde dies ganze Chakrasystem und so, das finde ich so klar, ne, ist für mich so logisch auch, ne. Und mit den Energien und so, das ist, war früher für mich so n bisschen abgehoben, glaub ich, fand ich komisch, so feinstofflich halt alles, ne, so, hä? Aber weil ich das jetzt auch erfahre und merke, wie eng das eben mit dem Leben zu tun hat, das finde ich einfach super so an Yoga.

(I.) Wie kommst du denn so zu Recht mit den Ärzten hier, oder hast du dann, oder gehst du überhaupt noch zum Arzt, oder wenn halt, so eher alternative, oder ...

(Ingrid..) Also zum Zahnarzt gehe ich, und zu dem – ich hab n Hausarzt, da geh ich hin. Ich hab Allergie, also, ehm, Heuschnupfen, und da krieg ich Stutzen, das ist ja ne Hypersensibilisierung, das mach ich auch. Ich hab da halt drüber nachgedacht, ob ich's machen soll, vielleicht würde es auch so irgendwann weggehen, aber, das mach ich jetzt so, nicht. Und das ist für mich auch kein Medikament, weil man kriegt ja das gespritzt, wogegen man allergisch ist. Ne, und das finde ich, hat was Homöopathisches eigentlich, ne, von der Idee, und das finde ich auch nicht schlimm, so. Ansonsten habe ich Probleme mit Ärzten, auf jeden Fall. Und als ich das mit der Niere hatte, da hatte ich ja Yogalehrerausbildung. An dem Tag, an dem Wochenende wo ich Yogalehrerausbildung hatte, wurde das so schlimm, dass ich dann nur noch auf dem Boden gelegen hab und geheult hab, bei A., da war n anderer Ausbilder da, weil ich nicht, ich wollte ja nicht zum Arzt gehen, ich hatte wochenlang ganz doll Schmerzen, hab immer gedacht, das geht wieder weg, das geht wieder weg, und ich hatte auch Angst vorm Arzt, ne. Und dann bin ich ins Krankenhaus gekommen an diesem Yogawochenende, und da haben die das untersucht, gesagt, oh, Nierenstau, und so, sofort auf die Urologie, Operation, also irgendwie muss, oder weiss ich nicht, oder die Nierensteine müssen da entfernt werden, und so, und dann bin ich ja zwischendurch auf Toilette gegangen, und dann noch mal, zur Urologie noch mal zur Untersuchung, und da hat der gesagt, „eh, waren sie gerade auf Toilette?“ Ich sag „Ja“, „eh, jetzt sind die Steine weg“, oder der Stein ist weg. Und dann hab ich zu dem Arzt gesagt „Sehen Sie, ich brauch sie gar nicht“ (lacht) also das war so richtig so, wo ich dachte, hah, ich hab ihn selber geboren sozusagen, ohne Hilfe, ne. Und, eh, das hatte ja auch n ganz grosses Thema, diese ganzen Steine, und alles, ne, und, ehm, also und ich war danach beim Arzt, und der hat gesagt, die Situation hätte lebensgefährlich sein können, mit nem Nierenstau und so, und ich soll mal eher zu Ärzten gehen, und ich hab jetzt, inzwischen denk ich, okay, wenn noch mal so was wäre in der Form dann würde ich auch hingehen,

(I.) Wie merkt man das eigentlich?

(Ingrid..) Ganz dolle Schmerzen, also ich hatte Nierenschmerzen, das zog bis hier hoch, ich dachte dann teilweise, das wäre was ganz anderes irgendwie, also an Nieren hab ich gar nicht gedacht. Und, eh, na ja, auf jeden Fall, nee, seit dem ist für mich klar, also wirklich in ner Notsituation geh ich natürlich zum Arzt, jetzt, ne, und, eh, aber ich hab ja immer noch die Entscheidung, ne, obwohl da im Krankenhaus habe ich gesagt, das entscheide immer noch ich, was hier passiert, da haben die gesagt, nee, irgendwann entscheiden wir das (lacht). Aber letztendlich bin ich da ja so wieder nachhause gefahren, ne. Und das war für mich ne gute Erfahrung, auch. Zu sehen, das hat mein Körper jetzt alleine noch geschafft, zwischen diesen beiden, sag ich mal, zwischen der Ambulanz und diesem Urologen, ne, bevor es ernst wird so ungefähr, hat mein Körper das ja selber im Grunde noch mal eben...., ne, das war schon irre. Nee, ansonsten, also ich möchte z.B. keine Antibiotika nehmen, und so was, möglichst nicht, würde ich nicht

A2 Interview Ingrid

wollen, und ich bin aber auch, eh, eigentlich nicht krank, ne. So Erkältung uns so, dass, eh, war am Anfang ganz doll, als ich mit der Yogalehrerausbildung angefangen hab, aber das kommt auch, je mehr Yoga man macht am Anfang, hab ich das Gefühl, ganz viele Leute werden krank, erstmal.

(I.) Hmm, hab ich auch schon gehört.

(Ingrid.): dann kommt alles raus, und man reinigt sich irgendwie von innen, und jetzt, also, dies Jahr noch gar nicht, und n bisschen mal, hatte ich, letztes Jahr hatte ich mal n bisschen Husten und so, aber, nee, so richtig krank werde ich auch nicht mehr, kann ich auch gar nicht. Ich muss ja immer unterrichten, ne. Also ich hab dann schon mal auch krank unterrichtet, ne. Aber das ist dann, ja, ist vielleicht nicht so gut, weil's ansteckend ist, aber, eigentlich, war's dann auch wieder weg, ne. Ich hab das Gefühl, wird schon gesünder alles, und. Und Ärzte, vor Ärzten habe ich auch Angst, ne, weil die, wenn man da erst mal in diese Maschinerie kommt, so, also, ehm, ich glaub z.B. auch, dass man schon alle möglichen Krankheiten hat, mal, dass die aber auch wieder weggehen, vielleicht hat, ich denk manchmal auch, vielleicht hat man auch mal Krebs, und wenn man, durch so n Wandlungsprozess durchgeht, durch so ne Krise, dann ist das auch wieder weg, so, also so was glaub ich, ne. Dass auch schwere Krankheiten, dass man dann echt nur fast, also, wenn sie entdeckt werden,

(I.) wird's noch schlimmer

(Ingrid.): Ja, also dann, eh, und wenn man dann nichts ändert, dann ist es eben irgendwie dieser Teufelskreis, hab ich so n Gefühl, ne. Gerade so Krebs und so, ne, dass sind, weiss ich nicht, sind für mich alles Krankheiten, die auch,

(I.) absolut wie man im Leben steht

(Ingrid.): Genau. Es haben so oft Frauen, die irgendwelche schrecklichen, in irgendwelchen komischen Beziehungen leben, haben Krebs, das finde ich schon so auffällig, ne. Also Frauen, z.B., die sich irgendwie, die nicht ihr Leben leben. Das hört man so oft, ne, oder ich kenn auch viele. Die einfach nicht ge, die ihren Weg nicht gegangen sind, ne, dass die dann irgendwie Krebs kriegen. Mit 50, oder so. Die also immer den Weg ihres Mannes mitgegangen sind, so, mit anderen Worten, so was z.B., also Krebs, auch andere Krankheiten. Ich glaub das irgendwie nicht. Und dieses ganze mediz, eh, dieses Ärztesystem, und alles, das, eh, das widerstrebt mir total, ne. Es werden ja auch immer neue Krankheiten erfunden, und neue Medikamente.

(I.) Komischerweise gibt's für Krebs keine Medikamente, da wunder man sich auch, inwieweit da die Pharmaindustrie aufrechterhalten wird, ja ja.

(Ingrid.): Ja alles, ne, das ist ein ganz merkwürdiges System, und man weis ja auch, dass es bestimmte Krankheiten in anderen Ländern überhaupt nicht gibt, ne. So. So, eh, das sind einfach auch, eh unsere Gesellschaft ist auch krank, so ne. Krank auch, und macht das alles mit, und, und die Leute rennen ja wirklich immer zum Arzt, und das ist ja noch so, immer noch sehr verbreitet, ne. In, in der Mehrzahl. So, es gibt ja jetzt auch schon viele, die dann eher so Naturheilsachen, das finde ich dann auch gut, das ist auch noch mal ne gute Alternative, ne, wenn man denn irgendwas nehmen möchte, oder meint, man muss, so. Aber, das stimmt schon, da habe ich eher wenig Kontakt.

(I.) Ich glaube, wir haben alles.

A2 Interview Ingrid

ENDE

A2 Interview Theo

(I.) Also wie gesagt, ich hab eigentlich nur ne Einstiegsfrage, und dann können wir einfach so reden, wie jetzt gerade eben schon. Und zwar möchte ich, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, und wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben los war zu der Zeit, also was die Umstände so waren. Das kann ruhig jahrelang zurück liegen, oder auch nicht so lange, das ist egal. Da kannst du erst mal erzählen.

(T.) Zuerst von Yoga gehört war in meiner Jugend natürlich, aber, ja wann genau, wahrscheinlich ungefähr mit 17, 18, wenn man sich sowieso schon mit philosophischen Fragen dann quält, und auseinandersetzt, ehm, ich glaube, gewesen. Also ich hab dann auch mir Sachen gesucht über, über indische Philosophien, hab dann, ich weiss es nicht mehr genau, na ja, man hat dann über Bagwahn gehört, man hat über, über irgendwelche Meditationszentren in Indien gehört, und dadurch dann auch von Yoga. Und dann habe ich eben auch einiges darüber gelesen, fand das damals schon immer interessant. Und n bisschen konkreter geworden ist es, weil ne damalige Freundin von mir sich zur Yogalehrerin hat ausbilden lassen. Das muss dann schon, da waren wir dann schon so Anfang 20. Und da habe ich dann eigentlich auch schon mal Lust gekriegt, das zu machen. Nun komme ich allerdings aus ner Kleinstadt,

(I.) woher denn?

(T.) Aus Aschendorf. Das ist zwischen Braunschweig und Hannover. Da gab es einen, einen Yogalehrer, also kannst mal sehen wie klein die Stadt war, den kannte ich auch so n bisschen, der war auch, ehm, Ratsmitglied bei den Grünen, glaub ich, war auch politisch aktiv, der war mir nur ziemlich unsympathisch. Ich konnte mit dem persönlich nicht so viel anfangen, deswegen habe ich das bei dem nicht gemacht, dann extra in ne größere Stadt zu fahren hatte ich die Zeit damals nicht, also das hat sich dann so n bisschen im Sande verlaufen. Und, ja, dann bin ich nie, ganz lange nicht mehr in die Verlegenheit gekommen, und jetzt hier in Bremen habe ich angefangen vor 1 ½ Jahren. Genau. Also so lange lag das dann brach, und da war der Anlass, ehm, dass meine damalige Freundin eigentlich angefangen hat, also wir hatten uns beide schon länger überlegt, das zu machen. Und das Problem ist immer, als, als Musiker, als Klavierlehrer, habe ich halt immer blöde Zeiten, ich bin z.B. wenn ich nachmittags unterrichte, eigentlich nie vor 8 irgendwo wieder zurück. Und das ist selten, das Kurse, oder ich hab's nie erlebt, dass Kurse nach 8 noch anfangen, also um 8 ist dann schon so quasi das der späteste Zeitpunkt, und da hätte ich's noch nicht geschafft. Das ging nicht, und vormittags Kurse war jetzt eben der erste mit A., den wir gefunden hatten damals. Und meine Freundin hat das dann zuerst angefangen, ich hab damals noch an dem Dienstag glaub ich unterrichtet auch, ich konnte also noch nicht zu dem Zeitpunkt, und sie war dann gleich ziemlich begeistert, und es war eigentlich Zufall, dass ich den Dienstag Vormittag dann frei gekriegt habe, und dann habe ich eben auch angefangen. Das war also mehr ne Verkettung günstiger Umstände, die dann dazu geführt haben.

(I.) Gab's irgendeinen bestimmten Grund, warum es Kundalini war, oder?

(T.) Nein.

(I.) Gar nicht.

(T.) Überhaupt nicht, das war eben wirklich nur dieser Umstand, dass es von der Zeit her gepasst hat. Es hätte auch wirklich irgend n anderes Yoga sein können, aber das war's dann eben.

(I.) Und vor, früher das Yoga, was du gemacht hast, also ganz kurz, wo dir der Lehrer, nee, du hast ja da nicht, doch, hast du das da gemacht auch?

A2 Interview Theo

(T.) Ich hab's nie richtig gemacht, also meine Freundin hat mir da n paar Sachen erzählt, und auch n Buch gegeben, ehm, von einem Yogameister, bei dem sie dann auch gelernt hat, oder zumindest Kurse gemacht hat, das war, das war Hatha Yoga im weitesten Sinn, ich weiss nicht was es da noch für Untersachen gibt.

(I.) Also eigentlich ist ja alles Hatha, selbst Kundalini ist auch irgendwie Hatha Yoga, aber –oder manche sagen, alles ist eigentlich Kundalini, oder alles ist eigentlich Hatha, das ist egal, es ist aber alles irgendwie gleich letztendlich.

(T.) Ja, hmm (lacht).

(I.) Ja, und so bist du dann dazu gekommen, also ein, und warum wolltet ihr das damals machen? Gab's irgend einen Grund?

(T.) –Also ein Grund war, wir wollten, wir wollten halt körperlich was machen, weil, als Musiker sitzt man dann doch irgendwie tierisch krumm. Hmm, Sport, also ich hab mal ne zeitlang eh im Studio Sport gemacht, das ist mir zu öde gewesen, und dann, ehm, ja irgendwelche anderen Sportarten in Hallen war's mir dann irgendwie so auch zu blöd, ehm, draußen rumlaufen haben wir dann schon viel gemacht, aber das hat mir nicht gereicht, also nur Joggen gehen das war mir irgendwie auch zu wenig, ich wollte irgendwie auch mehr n ganzheitlichen Ansatz. Das war das Eine, die körperliche Dimension, und die andere war eben, irgendwie dann doch ne Verbindung zu finden, was eben auch mit, mit unserem Beruf zu tun hat, mit Musik und künstlerischen Tun, Handeln, irgendwie mit Konzentration, mit Meditation. Und da war eigentlich, ja, da war Yoga das Naheliegendste.

(I.) Das habe ich jetzt noch nie gehört, das ist interessant. Ich hatte auch noch keine Musiklehrer bisher (lache). Aber so die Verbindung zur Musik, bzw., zu dem Beruf, kannst du das genauer beschreiben?

(T.) Ou, ja. Das ist nicht ganz einfach. Also, ich würde sagen, so im Groben die Verbindung erst mal ist natürlich, weil die Konzentration ne Ähnliche ist. Also wenn man Musik auch übt, arbeitet man ja eigentlich hauptsächlich auch da dran, in dem, was man macht, zu bleiben. Ohne störende Gedanken, ohne irgendwas, also das trifft sich dann mit Yoga schon, und dann, ehm, weil natürlich ein Instrument irgendwie bedient natürlich dann auch mit körperlicher Tätigkeit verbunden. Also das Zusammenspiel von Bewegung und, von Willen und Bewegung, ist dann wahrscheinlich schon irgendwie ähnlich, und in dem dann konzentriert zu bleiben. Ja dann kann ich mir vorstellen, d.h. das will ich eben auch erforschen und da bin ich auch dabei, ich glaube, das ist auch so, ehm, gibt es dann noch ne Verbindung, ja, was ich im weitesten Sinne dann eben auch Spiritualität nennen würde. Also ein, eine Dimension des Findens, des Schaffens, in einem größeren Zusammenhang. Ich weiss nicht, ob du dir da irgendwas drunter vorstellen kannst? Also eine Verbindung zu schaffen, also, das es erstens mal ne Verbindung gibt, zu, eine größere Verbindung zum, ja, die Kundalinis würden sagen, zum Universum, oder zum Ganzen, oder was auch immer

(I.) Seele, oder Gottheit, oder was auch immer da ist

(T.) genau, genau, die sich dann eben, die man dann künstlerisch auch irgendwie kanalisieren und zum Ausdruck bringen kann. Die einfließen kann, in, in dem, was man dann eben irgendwie macht.

(I.) Ja.

A2 Interview Theo

(T.) Was für mich natürlich auch nicht nur in der, in der Kunst beschränkt ist, sondern das es könnte es natürlich im Prinzip auch im Alltag, ne was man macht. Aber für mich natürlich in der Kunst, halt auch wieder eben mit großer Intensität.

(I.) D.h. Kunst ist für dich auf jeden Fall auch was Spirituelles.

(T.) Ja.

(I.) Ja, ja klar.

(T.) Ja und das, versuchen wir auch, oder versuchen viele auch in der, in der Musik, in der Ausübung zu finden, aber ich dachte, es kann natürlich nicht schaden, dann natürlich auch mal was anderes, als Ergänzung zu versuchen.

(I.) Ja, dann war das so, so n, auch ein Ausgangspunkt eben. Und war denn Yoga einfach das Naheliegendste, sagtest du? Es gibt ja auch T'ai Chi, und Chi Gong, und, es gibt ja viele Sachen, in der Art. Na ja, in der Art nicht, aber so

(T.) Ja, das ist richtig, also T'ai Chi, nee hab ich nicht richtig gemacht, ehm, ich hab mal so reingeschnuppert, ins T'ai Chi. Chi Gong machen auch zwei Freunde von mir, also, na ja Musiker machen viel so was, ne das ist, das ist klar.

(I.) Ja? Klassische Musiker, ehm, machst du klassisches Klavier?

(T.) Ja, ich hab Klassisch studiert. Mach aber jetzt nicht nur beschränkt Klassik, sondern, ehm, ja, also ich mach auch Anderes. Liebe auch Jazz. Kann's aber nicht so gut. Aber ich mach's dann halt.

Ja, und ich finde, wenn man, na ja, auch wenn man solche guten Musiker hört, dann, dann merkt man das auch, also diese Verbindung dann auch zwischen, zwischen Musiker und Publikum, ne. Das ist dann eben auch, das hat auch was Spirituelles, also es ist wirklich nicht nur irgendwie, ja, da versteht einer sein Handwerk, und dann hört man da eben n bisschen zu.

(I.) Hmm, ja, klar. Und

(T.) Ja, T'ai Chi, Chi Gong, das sind alles so, hätte ich auch machen können. Also was mich an Yoga speziell gereizt hat war eben dann doch vielleicht wirklich auch der, der meditative Aspekt. Die innere Versenkung. Noch mal gezielt, also macht man natürlich beim T'ai Chi auch.

(I.) Also das war dir von Anfang an klar, dass das n Teil davon ist.

(T.) Ja.

(I.) Bei vielen ist es ja auch so, also man fängt mit Yoga an, weil man, weiss nicht, Rückenprobleme hat, und dann kommt das nachher so, und manche gehen eben gezielt daran, also das war auch eher gezielt? Zu wissen, da geht's auch um Meditation.

(T.) Ja.

A2 Interview Theo

(I.) Und, und dann bist du dabei geblieben, seit 1 ½ Jahren. Und vorher, also du bist ja schon lange Musiker, denk ich mal, und hast du vorher schon mal andere, hast du andere Sachen ausprobiert?

(T.) Ich hab Feldenkrais gemacht, eh, längere Zeit, ehm, hab Alexandertechnik eigentlich nur mal rein gerochen. Ja.

(I.) Auch aus denselben Gründen?

(T.) Ja. Also da war dann auch ganz stark, ehm, Rückenproblem noch Ursache, ja. Weil, man hat eigentlich immer Rückenprobleme,

(I.) beim Klavierspielen

(T.) Ich kenne eigentlich keinen, beim Klavierspielen sowieso, ehm, Geiger natürlich dann immer irgendwie mit Halswirbelsäule, ach, je nach Instrument, aber eigentlich hat jeder Probleme. Ist ja auch klar, wenn du, wenn du 6 – 8 Stunden irgendwie am Tag da sitzt, und was machst, so einseitig, dann kriegst du Rückenprobleme – wenn du nichts Ausgleichendes machst.

(I.) Klar. Und dann ist beim Yoga bestimmt das auch ein Ausgleich, einerseits n Ausgleich, und andererseits die, diese Versenkung, zu üben, und weiter auszubauen. Irgendwie – und, im Vergleich zu Feldenkrais, und der Alexandertechnik, war dann Yoga irgendwie, ehm, hat dir besser gefallen, oder?

(T.) Ja, das ist auch wieder ganz anders. Ehm, Feldenkrais, ehm, diente hauptsächlich schon der Entspannung, mir jetzt erst mal, aktiver Entspannung von Verspannungen, und, im Prinzip, wie kriegt man den Dreh, wie kann man eben Bewegung noch effektiver gestalten? Wie kann man Verspannungen verhindern, wie kann man einfach, ehm, lernen, Bewegung irgendwie wieder ursprünglicher zu machen? Das war also natürlich schon beim Instrument auch ganz wichtig, jetzt das Kundalini Yoga hat natürlich auch den Aspekt noch, ehm, ja mental auch noch so alte Sachen wieder hoch zu holen und vielleicht dadurch noch aufzuarbeiten. Also wenn man in Übungen an, an seine Grenzen stößt, und die eben auch teilweise wirklich auch noch überschreitet, dann hat das auch noch n anderen Effekt, ja. Das merke ich schon. Es reinigt auch noch, ganz anders.

(I.) Ja, wusstest du das vorher?

(T.) Nee.

(I.) Das hat sich so ergeben.

(T.) Das hat sich dann wirklich so ergeben, ja. Ja, aber ich bin auch, ich bin auch n Typ der das gerne macht. Also, ehm, deshalb bin ich als Mann vielleicht dann auch nicht..., weil, das stört mich nicht, also ich, ich mag das, so an meine Grenzen zu kommen, und die auch, ehm, da auch zu kämpfen mit.

(I.) Und das war aber eher so, hat sich erst so nach und nach

(T.) herausgestellt

(I.) herausgestellt

A2 Interview Theo

(T.) Ja, ja, also dieses an die Grenzen gehen das kann, das kannte ich natürlich vorher schon, das mach ich ja auch, ehm, das macht man auf seinem Instrument auch, automatisch, also da kommt man eigentlich auch gar nicht so drum rum, dass man, ehm, an einer Sache eben auch dran bleibt, mit Geduld, mit Zähigkeit, manchmal, ehm, ja, sonst würde man eigentlich auch gar nicht so weiter kommen. Da entspricht es sich auch wieder. Ehm, dass ich das auch körperlich gerne mache, ja, das ist irgendwie auch, weiss ich nicht, ne Typ Frage. Und das hat sich im Kundalini Yoga speziell, ich weiss nicht, ob's in anderen Yogaarten, wär's wahrscheinlich genauso, hat sich das dann auch wieder gut ergänzt.

(I.) Hmm, und du machst es halt einmal in der Woche.

(T.) Hmm.

(I.) Machst du's auch manchmal zuhause?

(T.) Ja, leider viel zu wenig. Aber, ich mach's ungefähr im Durchschnitt würde ich schon sagen auch 2 mal ungefähr noch, schaff ich's dann mich hinzusetzen, ja. Einmal mach ich's eigentlich mindestens, und (...) schaff ich's dann auch drei mal, oder 2 mal so im Durchschnitt.

(I.) Hmm, das ist doch schon ganz gut.

(T.) Joa, joa, also ich strebe es schon an, dass ich's wirklich täglich mache, aber ich kann's irgendwie, na ja, ich weiss auch nicht, da ist der innere Schweinehund dann doch wieder zu groß (lacht). Ich mach allerdings jetzt seit kurzem auch, ehm, noch ne Kampfkunst, das wollte ich auch mal ausprobieren,

(I.) Was denn?

(T.) Ehm, ja das nennt sich TC. Das ist auch wieder was ganz Spezielles, das ist eine spezielle neu-entwickelte Form von Wing Chun – das sagt dir wahrscheinlich auch nichts

(I.) Doch.

(T.) Ja?

(I.) Schon, also ich, ne Freundin von mir hat das mal gemacht. Also ich kenn Kung Fu, das hab ich mal gemacht,

(T.) Das ist der, der Ursprung im Prinzip. Wing Chun ist noch mal speziell aus dem Kung Fu entwickelt worden, also auch so ne Unterart, angeblicherweise von einer, von einer, ich weiss gar nicht wie die sich, von einer Nonne, also von einem Klostermitglied, von einem weiblichen, die eben ganz dezidiert mal entwickelt hat, ehm, wie man sich verhält, wenn der Gegner immer stärker ist. Also dass man gar nicht so großartig Kraft trainiert, und dass man dem Gegner eben kräftemäßig überlegen ist, sondern dass es, wie schafft man es, wenn man kräftemäßig immer unterlegen ist, trotzdem

(I.) überlegen zu sein

(T.) Ja. Wing Chun, das ist leider hier, ehm, in Deutschland, ich weiss es jetzt nur von Deutschland, wahrscheinlich aber auch anderswo, ganz oft zu so nem reinem, ich nenn das immer, Türsteher Win Chung verkommen. Das zu so nem komischen Gekloppe.

A2 Interview Theo

(I.) Und dieses TC ist so ne, noch mal ne

(T.) Das ist jetzt wieder anders. Das ist ne, ne Entwicklung von einem Physiotherapeuten, der versucht hat, aus diesem WT, aus diesem Wing Chun, n, oder mit diesem Wing Chun eine, ne, ne Körpertherapie, so n Gesundheitskonzept auch noch wieder zu verbinden. Und hat das dann eben Tao Concept genannt, Tao, um eben so wieder diesen alten Chinesischen Weg rein zubringen. Und, das wollte ich einfach mal ausprobieren. Jetzt noch mal als Ergänzung, wieder zum Yoga, als was anderes. Und das mach ich eben auch, muß ich, müsste ich, mach ich auch, versuch ich auch jeden Tag zu machen, und ich schaff beides nicht, zeitlich auch nicht.

(I.) Und das sind ja alles eigentlich so Sachen dann aus dem Fernen Osten. Wo kommt da so das Interesse her? Kannst du das irgendwo ran fest machen?

Also du sagtest ja eben schon mal, dass du damals mit 17, 18, und so, wenn man anfängt, über so was nachzudenken

(T.) Genau, genau. Da entdeckt man irgendwie so den, ja ich weiss nicht, also der Buddhismus hat mich schon immer gereizt, hat mich immer schon interessiert, fand ich immer auch sehr schlüssig. Ich bin zwar, ehm, komme aus ner christlichen Tradition, bin aber kein getaufter Christ. War also auch nie fest in ner christlichen Gemeinde,

(I.) Aber du bist mit christlichen Werten aufgewachsen?

(T.) Ja, im weitesten Sinne, klar. Also meine Eltern, meine Großeltern kommen, ehm, aus einer Glaubengemeinschaft, die nennt sich Unitarier.

(I.) Kenn ich nicht

(T.) Sagt keinem was. Ist winzig, winzig klein, in Amerika ist es n bisschen größer, hier kennt sie keiner. Ja, die sind, da gab's auch mal ne Auswanderungswelle, also, wie auch, wie die Pilgrim Fathers oder so, sind auch deswegen viele nach Amerika ausgewandert. Aber hier kennt sie keiner.

(I.) Ja, Unitarians, das habe ich vielleicht schon mal gehört, das gibt's ja 100 Tausende verschiedene Unterabteilungen vom Christentum.

(T.) Ja, ja. Und das ist natürlich auch christlich, aber die haben sich eben abgespalten, schon im Mittelalter, von den Trinitariern, also da gab's dann schon den Bruch. Und, waren natürlich auch verketzert und alles. Aber heute sind die Unitarier eben, also was übrig geblieben ist, ja, weiss ich nicht, - also diese ganzen noch christlichen Dogmen, die gibt's dann eben nicht. Man muss nicht an, an die Empfängnis glauben, man muss auch nicht an den Gottes Sohn glauben, und auch nicht an die Kreuzigung, und auch nicht an die Auferstehung, und also, dass gibt's ...

(I.) geht mehr um die Werte

(T.) Ja. Und da es eben auch, diese Dreieinigkeit gibt's nicht, also es ist eher, ehm, ja es ist eben auch eher so n Einheitsglauben, und Göttlichkeit eben nicht als, als Person Glauben, sondern eben als, es gibt eben irgendwie so ne zwingende Art Göttlichkeit. Da trifft es sich natürlich dann irgendwie auch schon mit fernöstlichem Gedankengut, und es ist eben so ne Offenheit auch, ehm, eigen

A2 Interview Theo

(I.) Und das ist dir von zuhause mit auf den Weg gegeben

(T.) Das, so, genau, dass

(I..) Auch deine Eltern?

(T.) ja, genau.

(I.) Ach so, okay.

(T.) Und, ja, weiss ich nicht, vielleicht habe ich mich deswegen auch so n bisschen intensiver dafür interessiert. Und, die Faszination dann ist dann auch immer geblieben.

(I.) Zum Buddhismus

(T..) zum Buddhismus, z.B., genau.

(I.) Dann passt das ja, so n bisschen, zumindest.

(T.) Na ja, und die Zeit war ja sowieso so, das ist ja klar.

(I.) Stimmt, aber die ist, das ist ja immer noch so.

(T.) Die ist auch immer noch so, ja.

(I.) Wann fing denn das alles an, so in den 60ern? Und dann aber irgendwie, also

(T.) Ist stetig so geblieben

(I.) Es ist so geblieben, und jetzt mit dem fernöstlichen, und allem, also Yoga, klar, ist auch n Trend, aber trotzdem ist es schon ziemlich, sehr stark verbreitet, jetzt so im, in der Populärkultur, oder wie auch immer. Ja. Ach so, also das ist so dein Hintergrund, der, dein, dein religiöser Hintergrund, sozusagen.

(T.) Ja, genau, sozusagen.

(I.) Und wie ist das dann z.B., also gerade im Kundalini Yoga, mehr noch als halt in dem, Iyengar, wird ja eben oft so von göttlicher Energie und so gesprochen. Und was, ehm, was kannst du damit anfangen, oder hat das, also hörst du dir das einfach nur so an, oder, ne, oder sagt dir das mehr?

(T.) Hmm, das fließt im Prinzip in meine Vorstellungswelt so n bisschen rein. Ehm, ergänzt es vielleicht, gibt mir neue Impulse, aber, das ist jetzt, ja, das ist nichts, was, was für mich jetzt so n, so n Hauptpunkt wäre.

(I.) Sondern es ist, ist

(T.) Ich mach mir da manchmal Gedanken da drüber, natürlich, wie, wie das so in meine Vorstellung passt. Manches passt auch gar nicht,

A2 Interview Theo

(I.) Z.B. was?

(T.) Ehm, ich kann z.B. mit diesem, vielleicht noch mit dieser Vorstellung von den 9 oder 10 Körpern noch nichts anfangen,

(I.) Also die verschiedenen Energiekörper, die man hat,

(T.) genau, ehm, ja, diese Chakrenlehre. Ich kann das alles nachvollziehen, und mach mir da auch ne Vorstellung drüber, aber das hat für mich jetzt keine, ich arbeite da nicht dezidiert dran, oder so.

(I.) Aber du hast eben gesagt, du, du merkst, dass durch die Übung sich aber auch was in dir tut, also bestimmte Sachen hochkommen,

(T.) Klar, na klar.

(I.) Dass ist wieder durch die Chakren begründet, zumindest dann bei den Yogis, so n bisschen.

(T.) Also es verändert sich (...) alles. Ehm, aber es ist, es ist eben, das ist für mich noch n Unterschied, ob ich eben dann aktiv einem, einer Glaubensvorstellung dann, ja, nachrenne ist das falsche Wort, ehm, ob ich mir das zu eigen machen will, oder ob sich durch, durch Erkenntnisse, die ich dann sowieso habe, dann da irgendwie, ich weiss nicht wie ich's sagen soll, also, ehm, - etwas verändert. Kannst du dir das vorstellen? Ich weiss nicht, ich kann's jetzt nicht besser ausdrücken.

(I.) Also meinst du dass, es ist entweder einfach passiert, oder durch die Tatsache, dass man weiss, dass sich dann da irgendwas tut, dass es dann dadurch so passiert? Weil das frag ich mich manchmal auch bei mir, jetzt so, projizier ich jetzt so alles auf mich selber, was ich alles so höre und lese, (lache) oder, oder ist es wirklich so?

(T.) Das ist (...) Frage.

(I.) Ja klar, was war zuerst da, das Huhn, oder das Ei?

(T.) Also es wird auf jeden Fall, dass, dass denke ich, es wird auf jeden Fall irgendwie so n, so n Erleben und Erkenntnis, Erkenntnisse wird's mit beeinflussen. Das lässt sich wahrscheinlich gar nicht verhindern. Aber, ja, ich denk mal, das ist noch n Unterschied zwischen, zwischen so ner mehr aktiven Projektion. Das ist noch n Wertunterschied, n qualitativer Unterschied. Aber vielleicht ist das auch Quatsch.

(I.) Aber, aber du für dich kannst sagen, da ist, da passiert irgend was.

(T.) Ja.

(I.) Hast du irgendein Beispiel dafür?

(T.) --- Also richtig konkret nicht. Ich habe, ehm, bevor ich Kundalini Yoga gemacht hab, also auch Jahre davor, ehm, 2 mal n sehr starkes Erlebnis gehabt, wo ich, ehm, ja, ich weiss nicht, wie ich's beschreiben soll, also wo man vielleicht sagen kann, das war ein Gefühl intensiver Verbundenheit mit allen. Und, und es passiert mir jetzt manchmal, wenn ich vom Kundalini, wenn ich Kundalini Yoga

A2 Interview Theo

gemacht habe, sehr intensiv gemacht hab, in ner Gruppe dann auch, alleine ist es mir noch nie passiert, und, ich war vorher irgendwie noch müde, oder schlecht drauf, oder es hat mich irgend was belastet, oder sonst was, dass ich raus gegangen bin, gemerkt hab, oder auch schon während der Meditation gemerkt hab, es stellt sich etwas um, es passiert etwas, was in, was in diese Richtung dieser Erfahrung geht. Es war zwar nicht gleich so der ganz grosse Bang, wie das dann damals war, aber es geht in die Richtung, ich kann also schon, es ist so n Grundgefühl dafür da.

(I.) Also so ne spirituelle Verbundenheit mit, mit allem?

(T.) Ja.

(I.) Anders als wir du's in der Musik empfindest?

(T.) Also in der Musik ist es ähnlich, aber es ist nicht so umfangreich. Also es ist dann schon, vielleicht passiert das auch, hab ich aber noch nicht erlebt. Also in der Musik hab ich's eben wirklich dann auf den Klang in der Musik begrenzt erlebt, aber das war noch nicht so in der Dimension mit allen. Das ist dann auch noch mal n Unterschied, ja. Aber letztendlich denk ich mal ist der, ist der Grund dafür, die Urverbindung, wenn es denn eine solche irgendwie gibt, entspringt natürlich aus der gleichen Quelle. Ist schon ähnlich.

(I.) Hmm.

(T.) Also es gibt auch Musiker, die so was auch beschreiben, dass sie eben dann irgendwie beim Musizieren genau so was erlebt haben.

(I.) Ne Kundalini Erfahrung hatten (lache) – man redet doch von dieser Energie halt, die da irgendwie hoch kommt und nachher explodiert, so ungefähr.

(T.) Ja. Das habe ich noch nicht erlebt. (lacht)

(I.) Ich auch nicht, aber...Ja.

(T.) Also ich kann's mir zumindest vorstellen, dass es das gibt. Weil ich eben, ja aufgrund solcher Erfahrung eben.

(I.) Hmm. Was waren das für Erfahrungen?

(T.) Ja, das ist noch so schwer zu erklären. Also das war einfach, das war wirklich ganz banal, einmal, bin ich in, das war in ner Strassenbahn, ich bin in die Strassenbahn gestiegen, wollte irgendwo hinfahren, und hatte einfach, plötzlich, ein unglaublich überwältigendes Gefühl von Verbundenheit von allem. Das war ein, ein Gefühl des Losgelöst Sein, ein Gefühl der Ausdehnung, ja, das war einfach, weiss ich auch nicht, anders kann ich's irgendwie nicht beschreiben. Ein unheimliches Gefühl der Freude auch, ehm. Es war nicht so, dass man irgendwie alles vergessen hat, oder so, dass, dass eben jetzt irgendwie, ich hab ja auch noch wahrgenommen wo ich bin, und es war irgendwie natürlich auch so die Banalitäten des Alltags, ja, fühlten sich nicht mehr banal an, aber es war natürlich alles noch da wie vorher, aber es war irgendwie auch alles ganz anders. Ich weiss nicht ob du das nach, ob du das irgendwie verstehen und nachvollziehen kannst.

A2 Interview Theo

(I.) Doch. Also schon. Ist mir leider noch nie passiert. Aber

(T.) Hielt auch dann so n bisschen an, dass ich's eben wirklich registrieren konnte, und dann merkte ich auch, war es irgendwie, nahm es an Intensität auch wieder total ab, ehm, und lies mich dann wieder so zurück, wie ich vorher dann, ja natürlich noch mit, mit dieser Erkenntnis eben, also es war zwar nicht mehr wie vorher, aber, ja, es war schon irgendwie, war schon irre.

(I.) Und beim Andern mal?

(T.) Ja, das war (lacht)

(I.) Im Drogenexzess

(T.) Genau, das war dann ne Drogenerfahrung, ehm, aber im Prinzip so ähnlich, ja.

(I.) Ja, das habe ich auch schon öfters gehört.

(T.) Also es ist, ich find's auch sehr interessant, dass das also unter Drogeneinfluss geht,

(I.) Weil es so was, ehm, so was Pures irgendwie wahrscheinlich ist, ne

(T.) Ja, und weil erst mal, also erst mal denkt man, na gut, man nimmt ne Droge, das ist n Stoff, n chemischer, dann passiert physiologisch irgendwas, biochemisch

(I.) War das LSD, oder so was in der Art?

(T.) Ehm, das war, ehm, du, das ist schon so lange her, ich weiss das, kann ich dir gar nicht so genau sagen, entweder das, oder Pilze.

(I.) Ja. Ja, Pilze sind ja natürlich. Das ist ja keine chemische etc..

(T.) Aber der Stoff, also, ja das ist natürlich, also die Drogenforschung, die extra hier natürlich dann den Stoff, den Wirkstoff, und das ist natürlich dann ein, ein chemischer Stoff, der dann natürlich, dann wird eben geguckt, aha, in welche Rezeptoren passt der, was wird dann irgendwie da ausgelöst, und das ist natürlich erst alles ne rein physiologische Theorie. So.

(I.) Aber war denn deine, diese zweite Erfahrung, vorher oder nachher?

(T.) Danach, viel viel später.

(I.) Die in der Strassenbahn?

(T.) Ja.

(I.) Man könnte ja dann fragen, ob das irgendwie da, irgendwas damals ausgelöst wurde, dass man dann nachher wieder dafür empfänglich ist, oder nicht – das ist nur ne Überlegung.

(T.) Möglich. Ja.

A2 Interview Theo

(I.) Aber wenn du aus dem Kundalini Yoga kommst, ist es manchmal so, dass du so n ähnliches Gefühl hast.

(T.) So n Grundgefühl

(I.) so n Grundgefühl

(T.) Also es ist natürlich, es ist in der Intensität längst nicht so. Aber, dass man so das Gefühl hat, ah, das, es, es gibt die Möglichkeit, es ist so, es, es kann das eröffnen.

(I.) Und das fühlt sich natürlich gut an.

(T.) Hmm, ja.

(I.) Hast du das Gefühl, seit dem Du Yoga machst, also Kundalini Yoga, dass du, dass du irgendwas aus dem Kurs immer so in dein Leben mit integrierst? Also, ich mein, es ist ja alles sehr verbunden, weil es ja auch sehr für dich mit der Musik zusammen hängt, und da Verbindungen bestehen. Aber, könntest du das richtig konkret sagen, dass da irgendwas so

(T.) Ich kann das sogar ganz konkret sagen. Ja, und zwar merke ich, im Kundalini Yoga, also ganz stark auch immer meine, meine, meine Macken, meine Muster, die ich mir also immer auch ganz gut aufbaue, und ja, und ich merke auch, wie, wie mir das Yoga helfen kann, oder auch, und auch hilft, daran zu gehen. Da dran zu arbeiten, auch.

(I.) D.h., du kannst das richtig konkret mit in den Alltag nehmen.

(T.) Ja.

(I.) Ertappst du dich denn auch dabei, dass du so bestimmte Sachen so plötzlich anders machst, oder, oder zumindest drüber nachdenkst, oder so n anderes Bewusstsein hast?

(T.) Drüber nachdenke auf jeden Fall, ehm, ja n anderes Bewusstsein kommt dann eigentlich auch automatisch, ehm, **also ich denke mal, ich sehe vieles, kann vieles, na ja vieles, einiges zumindest, auch n bisschen gelassener sehen, eh, vielleicht auch weil ich merke, es gibt eben auch, es gibt mir ne Handhabe daran zu gehen, ehm, dass ich's auch n bisschen positiver mit angucken kann, mit mehr Humor, oder, weiss ich nicht, also nicht mehr so verbissen zumindest, nicht mehr so viel Verzweiflung, also, vor, vor dem Yoga, jetzt auch immer noch, aber war ich eben auch über viele Sachen sehr verzweifelt, also eben auch gerade in der Musik. Da geht's ja auch viel um Gelingen, oder nicht Gelingen, um, wenn, wenn ich dann, ich trete jetzt leider nicht mehr so viel auf, aber als ich noch öfter aufgetreten bin, hatte ich dann mit Scheitern, mit Versagerängsten und all (lacht) so was, das hängt natürlich da auch mit zusammen, ne, dass sind alles so Geschichten, na ja, das hat natürlich, das nagt auch ganz schön, nagte, und da ändert sich jetzt auch wirklich konkret was. Immer so im Kleinen, aber es hilft**

(I.) Dass es einfach nicht mehr so wichtig ist, so dieses Gelingen – also das ist wichtig, natürlich, gerade denk ich mal als Musiker, da hat man immer mehr Druck als wenn du jetzt irgendeinen normalen Beruf

A2 Interview Theo

hast, weil man halt immer vorm Publikum ist. Klar. Aber, aber da ist dann eher so ne Gelassenheit da, so n bisschen mehr

(T.) **Und einmal weil es eben diese, diese Eröffnung vermittelt, diese Öffnung in größere Zusammenhänge, also man, ehm, und ich weiss eben, dass ich das immer wieder herstellen kann, ich muß mir da nicht, wenn ich immer merke, so, ahh, jetzt bin ich so detailliert wieder auf irgend n Ding fixiert, dann weiss ich auch, okay, ich kann das auch wieder loslassen. Das ist das eine, und das andere eben auch, ehm, das führt zu mehr Gelassenheit – na ja ich weiss nicht, vielleicht auch so n Grund, so ne Grundgelassenheit, die sich sowieso einstellt dadurch, die hilft.**

(I.) Machen denn noch andere Freunde von dir, oder Freundinnen, auch Yoga?

(T.) Eine Freundin von mir, ehm, macht auch Kundalini, auch bei A., die war Pianistin, ist jetzt aber Lehrerin, hat umgesattelt. Machen auch viele.

(I.) Also von, ganz komplett, oder auf Musiklehrer?

(T.) Nee, die ist Musiklehrer, aber sie ist am Gymnasium.

(I.) Okay.

(T.) Also nicht ganz komplett, aber ich glaube sie macht jetzt sogar mehr erst ihr zweites Fach Deutsch. Ich glaub, Musik macht sie gar nicht so viel. Die habe ich schon lange nicht gesehen, ich weis gar nicht, ob sie noch regelmäßig dabei ist? Meine Exfreundin jetzt mittlerweile hat aufgehört, weil sie auch n Unfall mit dem, Knie hat, also die konnte dann auch ganz lange nicht, musste pausieren, und macht jetzt, ehm, spezielles Training für's Knie zum Muskelaufbau und kann sich nicht beides leisten. Kenn ich noch sonst jemand? Ehm, mehrere Freunde von mir, 2 machen, ehm, machen einfach so Meditation, die sind hier auch in irgendeinem Zentrum, Zen Zentrum, ich weiss nicht, im Viertel. Hmm, nee, sonst speziell Yoga weiss ich gar keinen mehr.

(I.) Ist es denn irgendwie Thema, also für irgendwelche Leute, dass du Yoga machst, oder, ist es egal, oder wie wird das so aufgenommen?

(T.) Eigentlich gar nicht mal so viel, also es gehört eben in dieses große Thema, irgendwie macht halt wirklich fast jeder Musiker irgendwas, und, ehm, da mach ich halt Yoga, insofern ist es schon normal dass ich irgendwas mache,

(I.) Also wenn du meinst, irgendwas machen, irgendwas was n bisschen so auch mit Meditation, und so,

(T.) Oder was mit Körperarbeit,

(I..) mit Körperarbeit, anders als jetzt Sport so in der Muckibude, sondern eben Körperarbeit

(T.) Ja, genau. Irgendwie Chi Gong, oder T'ai Chi, oder was auch immer. Ehm, ja. Fragen kommen dann natürlich schon mal.

(I.) Aber es ist jetzt kein ...

A2 Interview Theo

(T.) Aber es ist jetzt nichts Sensationelles, dann macht man eben, ach du machst halt Yoga, ja, wie ist das denn so? (lachen beide)

(I.) Ja. Und deine Eltern? Leben die noch?

(T.) Die leben noch, ehm

(I.) Oder deine Familie, so allge, ich weiss nicht, ob du Geschwister hast, so, ist das, eh, phh,?

(T.) Fünf.

(I.) Fünf? Wow. Soviel. Ist das da irgendwie, was sagen die dazu?

(T.) Für die ist das auch so normal. Die sagen da eigentlich auch nichts weiter zu. Also, die fragen mal nach, und dann unterhalten wir uns eben auch so n bisschen über Erfahrungen, aber sie ist, für die ist das normal. Also ich, mein, einer meiner Brüder ist, eh, Kirchenmusiker, der ist also auch Musiker, der kennt zumindest die musikalische Dimension, dass man sich halt immer auch geistig und mental mit Dingen auseinandersetzt, er macht jetzt glaub ich speziell nichts, aber, er kennt das halt. Meine Schwestern – haben zumindest, ja, fragen nicht nach, ich weiss nicht, also meine Mutter, meine Mutter ist sehr christlich geworden, ehm, also auch nicht dogmatisch christlich, aber beschäftigt sich sehr viel damit, mit Glaubensfragen, und so, für die ist das also auch normal, dass man sich damit beschäftigt. Ist auch nichts...mein Vater lebt auf Sumatra,

(I.) Hmm, ganz woanders

(T.) Ich glaub für ihn wäre das eher so n bisschen exotisch. Der würde das n bisschen komisch finden, wir haben uns da noch nicht drüber unterhalten, weil wir uns eben auch nicht so viel sehen, und schriftlich haben uns da jetzt noch nicht drüber auseinandergesetzt. Aber ich glaub, er wäre wirklich der, der's am Komischsten finden würde (lacht). Der würde dann irgendwie, der würde dann n bisschen verwundert nachfragen, ja, und was macht ihr da? Ihr sitzt da und meditiert? Hmm. Mal gucken, ich besuch ihn jetzt im Sommer, ich werd ihm mal so n bisschen erzählen, mal sehen, was er dazu sagt.

(I.) Na ja, wenn er da in Sumatra lebt, das ist ja auch was Exotisches. Dann müsste er ja eigentlich

(T.) Aber er beschäftigt sich mit, eh, so mit geistig, mentalen, spirituellen Fragen, beschäftigt er sich nicht, nee. Das habe ich dann schon eher über meinen mütterlichen Zweig.

(I.) Ehm, mir kam gerade noch eine Frage. Ach so, genau. (TEE nachschenken) Du sagst ja, dass du, also du machst das ja erst seit 1 ½ Jahren, aber, hast das Gefühl, dass sich da, ehm, irgendwas so in deinen Beziehungen zu anderen Menschen verändert? Anders ist, oder? Geht das einfach so einher mit dem Ganzen, was du vorher sagtest? Dass man einfach vielleicht n bisschen mehr so reflektiert über seine Muster?

(T.) **Ja, das ist ja mehr so die innere Schau, die man bei sich selber macht. Das verändert natürlich auch bestimmt das Verhalten, und da Verhältnis zu anderen, aber das weiss, das könnte ich jetzt nicht fest machen. Wo ich's so n bisschen fest machen kann, was ich auch aktiver versuche, ist, ehm, das in mein Unterrichten so n bisschen rein zubringen, also das Verhältnis zu meinen Schülern. Weil es da auch, ehm, ja, da finden, also das ist mein, erst mal mein Anspruch, das zu**

A2 Interview Theo

finden, und auch meine Vorstellung, dass es in dem, im, also in der Musik ist eben dieses Lehrer – Schüler Verhältnis ist sehr eng. Sehr intensiv auch. Der Schüler gibt eben auch viel von sich Preis, beim Musizieren. Das merken die auch, das merken auch Kinder schon. Und, ehm, man arbeitet, ja man arbeitet ja nicht nur einfach in Bewegung und in dem, in, in, in musikalischen Grundkenntnissen, sondern man arbeitet ja auch immer irgendwie an der geistigen Entwicklung, an der mentalen Entwicklung, und das ist schon intensiv. Also da passieren auch viele Dinge, die jetzt mit der Musik erst noch gar nicht viel zu tun haben. Und,

(I.) Z.B.? So Sachen wie Disziplin, oder, oder, Disziplin klingt immer so negativ, so

(T.) Ja, auch, klar.

(I.) Willenskraft, irgendwas durchzuhalten, nicht aufzugeben

(T.) Ja, klar, und, ehm, Ablehnung, z.B., dass Schüler plötzlich blockieren, sich sperren, weil die bei sich irgendwie an ein Muster geraten sind, wovon ich natürlich erst mal überhaupt nichts weiss, oder umgekehrt. Ehm, dass ich irgendwie merke, dass ich mit einem, mit einem Schülerverhalten nicht klar komme. Dann hat natürlich, gut, das ist dann, ehm, ich könnte natürlich dann irgendwelche, irgendwelche psychologischen Bücher wälzen, oder so, habe ich natürlich im Studium auch gemacht, aber ich finde, durch das Yoga finde ich das ist noch mal so n etwas anderer Ansatz. Also, wo ich zumindest versuche, so n bisschen an so ner, an so ner gefühlten inneren Verbindung durch die Musik, auch durch die Tätigkeit dann, da dran auch zu arbeiten. Und das mit so ner Gelassenheit, die ich im Yoga eben auch lerne. Von der ich vorhin auch schon gesprochen hab.

(I.) Aha. Du sagtest gerade gefühlte – irgendwas „gefühlte“, Intensität?

(T.) Verbundenheit.

(I.) Also d.h., dass man nicht das so, ehm, analysiert, psychologisiert, sondern irgendwie sich mehr auf die, ja, Energie vom Gegenüber einlässt und so n bisschen damit arbeitet?

(T.) Genau. **Es ist ein Einlassen, und es ist auch ein Verlassen darauf, ehm, ich finde, dass kann man vielleicht sogar merken, also ich bin der Meinung, dass man's merkt, ein VERlassen darauf, der Schüler merkt auch, er kann sich drauf verlassen, dass diese Verbindung, dass diese Verbundenheit funktioniert.**

(I.) Hmm. Und das ist so n, - baust du bewusst da mit ein.

(T.) Jaa, also, bewusst ist so n bisschen zuviel fast schon, weil das kann, ich kann das so, das stellt sich manchmal, ich weiss gar nicht, warum es sich manchmal einstellt, aber ich hab das Gefühl, es stellt sich jetzt häufiger ein, und ich bin, ich kann da, irgendwas ist schon handhabbar, weil ich irgendwie mich da auch langsam verändere, und, und das überträgt sich halt sofort, dass ist dann sofort n Faktor, der beeinflusst das, trägt das.

(I.) Hmm, d.h. dass sich dann so das Yoga also wirklich konkret auf deinen Beruf eigentlich auswirkt.

(T.) Ja.

A2 Interview Theo

(I.) Ja, nicht schlecht, also Musiker zu sein, ist auch, was Besonderes. (lachen beide)

(T.) Kann ich eigentlich nur bestätigen, das ist richtig. Also ich weiss jetzt nicht ob, besonders, anders besonders jetzt im Vergleich zu anderen Berufen, oder Tätigkeiten, oder so.

(I.) Du sagst, du hast das studiert, was studiert man da, Musik, eh Musik, an der Musik, Hoch, an der Kunst?

(T.) Genau, an der Musikhochschule, das nennt sich auch so, das ist richtig ne eigene Fachhochschule.

(I.) Und das ist dann nicht wie ein Musiklehramtsstudium, sondern Musik, man lernt das Instrument, die Theorie, und was weiss ich?

(T.) Ja das ist noch mehr instrumental ausgerichtet, also man, ehm, gibt's auch verschiedene Studiengänge, man kann das also richtig konzertant studieren, dass man, dann nennt man das, man macht auch ein Konzertexamen, oder eine künstlerische Reife, heißt es dann so schön, ehm, das ist dann fast nur auf's Instrument ausgerichtet, und da strebt man halt auch an, konzertant davon zu leben, von Konzerten. Nur von der Musik. Und ich hab, mein Studium ist eben, nennt sich, ehm, Diplommusiklehrer, also da, ehm, studiert man eben auch die Pädagogik, die Methodik des Beibringens, des Unterrichtens für das Instrument. Mit der ganzen Theorie, drum herum.

(I.) Und bei dir war's immer Klavier.

(T.) Ja. Genau, da macht man ein Hauptfach, ein Hauptinstrument.

(I.) Hast du damals schon als Kind Klavier gespielt, oder wie kam das?

(T.) Also eigentlich muss man sehr früh anfangen. Ich hab sogar viel zu spät angefangen.

(I.) Wann denn?

(T.) Ach, mit, mit 13, 14 erst. Das ist sehr, sehr, sehr, sehr spät. Eigentlich schon unmöglich spät. Also, dass ich überhaupt noch studieren konnte, lag so an verschiedenen Faktoren, lag unter anderem auch daran, dass die Bremer Hochschule, als ich aufgenommen wurde, noch nicht so n hohen Anspruch hatte. Und dass ich auch, ehm, später eingestiegen bin, also nicht gleich nach dem Abi, sondern dann brauchte ich eben auch noch mal n paar Jahre zur Vorbereitung.

(I..:) Hmm, aber es war schon dein Wunsch.

(T.) Es war mein Wunsch, aber ich wußt, ja, Klavier ist nun ausgerechnet auch noch das Instrument, wo wirklich, mit Geige vielleicht zusammen, wo der absolut höchste Anspruch existiert, weil das eben auch so viel, viele Pianisten gibt. Es war eben die ganze Zeit lang so das bürgerliche Instrument, und da gab's eben viele gute, unglaublich viele. Heute immer noch, also es gibt unglaublich viel gute Pianisten, die auf einem Niveau, auf einem Level teilweise dann ein, ein so bescheidenes Dasein fristen müssen, das ist unglaublich, also, da würdest du staunen, wenn du das wüsstest, da mal hinter steigen würdest. Aber, ja, und ich wusste dann relativ früh auch schon, weil ich so spät angefangen hab, und weil ich auch den Vergleich hatte, dass das eigentlich, eigentlich nicht reicht. Also ich hab dann, ehm, erst mit

A2 Interview Theo

Musiklehrerstudium angefangen, für allgemein bildende Schulen eben, mit nem Lehramtsstudium, und da meine Klavierlehrerin, also mit Fach Musik, deswegen hatte ich auch Klavierunterricht, und die hat dann gesagt, ich soll's zumindest mal probieren. Weil sie gemerkt hat, da ist irgendwie, das ist zwar alles noch sehr im Argen, aber mit viel Arbeit und so könnte ich zumindest in den Bereich kommen, an einfacheren Hochschulen es zu packen. Und das war dann halt auch so.

(I.) Und wie lange hat das dann gedauert? 4 Jahre?

(T.) Das Studium?

(I.) das Studium

(T.) Also Regelstudienzeit ist vier Jahre, aber ich hab, weil ich noch, ehm, weil ich noch n bisschen Arbeit im Fachbereichsrat geleistet hab, ich weiss das gar nicht mehr, 6 Semester, habe ich noch 2 Urlaubssemester mir geben lassen. Weil das auch ziemlich Zeit intensiv war.

(I.) Und was hast du da gemacht, in dem Fach

(T.) Im Fachbereich? –ist ja politische Arbeit, also, das ist wie Asta halt. Das ist, das ist nur weil, die Bremer Musikhochschule hatte damals, glaub ich, ich glaub so ungefähr 278 Studenten oder so, also das ist halt super klein, ne, da hast du kein Asta, sondern so n mini Fachbereichsrat, mit, ich glaub, 12 Leuten, die da drin waren.

(I.) Und danach bist du dann direkt eingestiegen, in den Beruf?

(T.) Ja, das war, also ich musste schon, weil ich eben dieses Lehramtsstudium, ich hab 4, oder 5 Semester hab ich schon Lehramt studiert, das war mein erstes Studium, und ich hab dann hier für's Musikstudium kein, kein Bafög mehr gekriegt, und, musste das halt selbst finanzieren. Und dann musste ich also während des Studiums schon unterrichten, wie blöde, was dann allerdings den Vorteil hatte, dass, als ich dann fertig war, hatte ich schon 2 Nachmittage an der Musikhochschule, und, ja, dann war ich im Prinzip schon so, hatte ich schon ein Bein drin, wie man so schön sagt. Konnte dann weiter machen.

(I.) Und seit dem

(T.) Ja, seit dem mach ich eben, ehm, ja zum Gelderwerb könnte man so sagen ist, ist mach ich Unterricht, unterrichte ich an Musikschule und privat, und, ja, künstlerische Arbeit im weitesten Sinne, also Musikausübung, ist dann eben schon nebenbei.

(I.) D.h. Konzerte, sagtest du.

(T.) Konzerte, ehm, Theater hab ich, hab ich's, ja hab ich schon relativ intensiv gemacht, aber auch nicht so viel

(I.) Ja, ab welchem denn?

(T.) Schnürschuh

A2 Interview Theo

(I.) Sagt mir jetzt gar nichts, Schnürschuh? (erzähle, dass ich mit n paar Theaterleuten zusammen wohne etc...)

(T.) Ach, ich find's auch so schade, dass ich da, dass ich das wieder so n bisschen verloren hab. Also dies Schnürschuh Theater, das ist in der Neustadt, (längere Unterhaltung darüber, dass ich ja auch in der Neustadt wohne etc... und dass er auch mal da gelebt hat, und wie schön die Pappelstrasse ist etc...) – und in dem Schnürschuhtheater, da habe ich mal mit ner Sängerin zusammen, also wir haben dann richtig n Theaterstück konzipiert, mit Regisseurin und, das haben wir da eben aufgeführt. Mehrmals, und dann gab's noch, haben wir mitgewirkt bei der, beim Schnürschuhjubiläum, da gab's ne grosse Revue, und so, also das war so eins, dann hab ich mit dem Schnürschuhtheater ne kleine Konzertreihe versucht ins Leben zu rufen, ist aber wieder eingeschlafen, aber das ist alles schon n bisschen her, also, und jetzt ist es wie gesagt leider n bisschen eingeschlafen, also Theater, war schön, das hat Spass gemacht. War richtig schön. Dann habe ich in dem Ort, wo ich in der Musikschule arbeite, die haben mich mal gefragt, ob ich da beim Jugendtheater mitmache, hab ich dann mal ne Musik geschrieben, aber das war dann halt, das ist dann so Einzeln mal n Projekt, mal n Auftrag oder so. – Ja, und Konzerte jetzt eigentlich auch sehr wenig, weil es erfordert halt, so ne intensive Vorbereitung, das schaff' och auch nicht mehr neben dem Unterrichten. Mit Freunden zusammen mach ich's halt noch, ehm, dass wir uns irgendwie n Konzert zusammenstellen. Also irgendwie n Soloabend, das ist eigentlich fast undenkbar.

(I.) Hmm, - um auf's Thema Yoga zurück zu kommen, also du hast ja schon erzählt, eigentlich, so wie sich die Yogapraxis, wie du das so n bisschen integrierst, in dein Leben und in den Beruf. Und, klar, wenn man so darüber redet, dann hat's natürlich plötzlich ne riesige Bedeutung, weil's eben unser Thema ist, aber, was, was würdest du sagen, spielt Yoga für ne Rolle in deinem Leben? Also ist das jetzt, schon n großer Teil, oder ist das ein kleiner Teil, der alles so begleitet, könntest du das auch ersetzen mit irgendwas anderem? Oder ist das schon, ja,

(T.) Also es ist schon ein wichtiger Teil. Ich stand vor, na, ja, eigentlich immer noch, aber eigentlich hauptsächlich seit Anfang des Jahres, stehe ich vor der Entscheidung, eh finanziell nämlich, ob ich Yoga oder eben dieses Tao Konzept, ehm, sein lasse, weil ich beides, na jetzt knebel ich immer so rum, aber eigentlich kann ich mir beides nicht leisten, im Moment. Und hab dann eben mit dem Gedanken spielen müssen und eben auch gespielt, ob ich's dann aufgebe, wieder, aber hab gemerkt, ich will es nicht. Also insofern es ist schon wichtig, es ist mir wichtig, und ich möchte's auch gerne machen, aber, ich hab auch gemerkt, ich kann es auch aufgeben, also, wenn's hart auf hart kommt, ehm, ist es jetzt nicht so, dass ich mich dann dafür zerreiße. Ich kann's auch sein lassen, weiss auch, ich kann's auch wieder aufnehmen, aber, es ist jetzt nicht so, dass ich sagen würde, ich brauch das, ich muss das haben, sonst fehlt mir was. Ich weis auch, ich kann's auch wieder durch andere Sachen ersetzen, ehm, so weit wie ich jetzt gekommen bin, hat's mir unheimlich viel gebracht, auch schon, was ich eben auch schon geschildert habe, aber, na ja, ich wollte es auch nicht aufgeben, also, wie, so, (lacht) wenn ich's noch irgendwie finanzieren kann, oder so, ich hoffe, es wird jetzt auch wieder besser, dann mach ich's auch weiter.

(I.) Hmm, aus den Gründen, die du eben genannt hast.

(T.) Ja. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass ich mal, dass ich mal ne andere Yogaform ausprobiere,

(I.) Iyengar ist auch nicht schlecht.

(T.) Ja, z.B..

A2 Interview Theo

(I.) Ist auch nicht schlecht, auch sehr viel mit Konzenration, ganz präzise, und so, Ausdauer Arbeit. Ist präziser als Kundalini, eigentlich, viel präziser.

(T.) Also das hört sich z.B. für mich wahnsinnig interessant an.

(I.) Ich hab auch ne ganz tolle Lehrerin. Also die ist wirklich, ich kann es nur empfehlen. Also ich liebe, ich bin seit über einem Jahr bei, A.S. heißt sie, kann ich nachher auch noch mal, wenn du willst, den Namen aufschreiben.

(T.) Wo wohnt die?

(I.) Im Gete Viertel, so bin ich dahin gekommen, das war nämlich direkt um die Ecke... ..Und, halt, wir machen auch viel Meditation, also ne 10 minütige Anfangsmeditation, mit Bauchatmung u.s.w., und am End natürlich, aber es ist sehr, also es ist eigentlich ruhiger, würde ich sagen, als das Kundalini auch, nicht ganz so - (Beschreibung vom Yoga)

(T.) Ja, ja, interessiert mich sofort, wenn du das so erzählst. – Hmm, dann habe ich auch schon mit dem Gedanken gespielt, mal, vielleicht auf n Festival zu fahren, oder irgendwie zumindest so ne Art

(I.) Hm, also das was in Frankreich

(T.) so n Wochenendworkshop, ja, genau. Mal gucken, ist zeitlich immer n bisschen schwierig, aber, eigentlich hätte ich mal Lust dazu. Oder es gibt ja immer mal wieder so Veranstaltungen in Hamburg, oder, ja, die nicht so weit weg sind.

(I.) Aber du sagtest gerade, du, wenn du, du könntest das auch ersetzten durch etwas. Was wäre das dann?

(T.) Das weiss ich noch nicht. Also ich kann's vielleicht – keine Ahnung. Ich kann auch wieder vielleicht von ner andern Seite, also z.B. von der Musik her, wenn ich dann vielleicht bestimmte Erfahrungen gemacht hab, ehm, das Gleiche wieder versuchen, weiter zu entwickeln, oder auch wieder von ganz anderen Seiten. Es ist halt nicht so festgelegt, das merke ich eben. Es interessiert mich auch, ich kann mir durchaus eben vorstellen, andere Yogaarten zu machen, dann bleibt's noch beim Yoga, aber es ist eben, es ist nicht so festgelegt auf so bestimmte Dinge. Also im Grunde genommen kann ich mir vorstellen, eigentlich ist das, müsste das eigentlich auch immer so der natürliche Weg sein. Dass man merkt, es wird so viel offener, es wird immer offener, dass man's im Prinzip, ja, ersetzen klingt jetzt immer gleich auch so wertend, aber, dass man's im Prinzip dann in allen finden kann. Man brauch es nicht, man braucht nichts Bestimmtes mehr. – Aber ich will es im Moment auch durch nichts anderes ersetzen. Also dieses Tao Konzept, ehm, hatte ich auch nicht als Ersatz gedacht, oder jetzt probier ich mal was anderes, dafür lasse ich das sein, das wollte ich eben nicht, das war eben wirklich nur diese finanzielle Situation, weil ich n paar Schüler verloren hab, dass ich nicht bezahlen konnte. Ja, also, so ungefähr.

(I.) Ich guck gerad noch mal auf meinen Leitfaden, ob ich irgendwas Wichtiges vergessen hab.

(T.) Wie ist das denn bei dir?

(I.) Also, also ich liebe es eigentlich schon sehr, einfach weil, es tut so gut, und mich interessiert total die Philosophie, alles was dahinter steckt. Also das fasziniert mich auch, Buddhismus und so, schon seit

A2 Interview Theo

Jahren. Und, klar, wenn ich jetzt ausgerechnet auch noch ne Doktorarbeit drüber schreibe, manchmal komm ich schon an so nen Punkt, wo ich denke, oooh, jetzt mal eben (lach), jetzt wird's zuviel, aber

(T.) finde ich auch – n ganz schöner Brocken, also das ist ja dann auch so ne intensive Auseinandersetzung und dann wieder wissenschaftlich

(I.) Ja eben – ich muss natürlich auch objektiv dabei bleiben und darf nun nicht da so meine eigenen, ehm Ideen da einbauen, also da muss ich natürlich aufpassen

(T.) Das ist in der Musik nämlich so, wenn man sich lange und so intensiv z.B. mit nem Stück beschäftigt,

(I.) Oh ja, kann man nachher gar nicht mehr sich davon distanzieren

(T.) Gibt's diesen Effekt, ne, dass man's dann auch wirklich, dass es einem auch dadurch vermiest wird.

(I.) Ja.

(T.) Das geht ganz vielen Schülern auch so. Ne, das ist ne Höllenarbeit.

(I.) Hmmm, Du sagtest ja auch, mit dem ganzheitlichen, dass dir das wichtig ist. Warum? Auch so, also, dass hast du nur so ganz kurz erwähnt

(T.) Also das bestimmt ja auch noch mein Leben, du kannst, in der Musik kannst du's eben auch nicht anders machen. Das ist auch alles ganzheitlich, also wenn du, ehm, das hast du eben ganz gut formuliert, also wenn du körperlich arbeitest, merkst du eben, es passiert mental was, umgekehrt, wenn du mental arbeitest, kann natürlich auch körperlich was passieren. Ehm, und das strebst du in der Musik natürlich immer an. Wenn du das abschaltest, wenn du das trennst, funktioniert's eben nicht, das merkst du, irgendwann merkt man das.

(I.) Dass also, klar, dass die Musik, es ist nicht, ehm, ja, schwingt nicht voller schöpferischer Kraft wenn man nicht da wirklich ganz mit allem drum und dran dabei ist, ja.

(T.) ja, es funktioniert nicht, oder du merkst eben, also du kannst irgendwas spielen natürlich, aber du merkst eben, ehm, du kriegst Schäden. Es ist halt eben

(I.) Was für Schäden denn?

(T.) Ja, Haltungsschäden, erst mal jetzt also körperlicher Art, du kriegst immer nur Verspannungen, du, ehm, merkst eben auch, du gewöhnst dir Bewegungen falsch an, dadurch gibt's dann wieder irgendwelche, ehm, Bewegungsmuster, die dir, die dich behindern, oder so, also irgendwann merkst du, dass du an ne Grenze stößt. Weil es nicht funktioniert.

(I.) Und dann, im Yoga, also beim Kundalini, sagtest du, dass, das ist beim Iyengar eigentlich auch, dass dieses an die Grenzen gehen, dass du da gerne mit rum experimentierst. Aber du sagtest, das wäre vielleicht ne Typ Frage.

A2 Interview Theo

(T.) Hmm, glaub ich schon. Also jetzt beim Kundalini Yoga ist es eben ganz konkret, in der Übung natürlich, dass, ehm, dass man muskulär erst mal an ne Grenze stößt, und merkt, man kann nicht mehr, ehm, ganz einfach so, ja, ganz schlicht. Aber in der Musik ist es natürlich auch so, dass man merkt, man kommt an eine, an die Grenze, ehm, und man müsste, also wenn man die Erfahrung hat, man muss schon einfach noch wochenlang dran bleiben, ehe man eine bestimmte Bewegung gelernt hat. Das ist halt einfach ne tierische Geduldsfrage.

(I.) Wobei jetzt?

(T.) Beim Musizieren. Also in der Musik.

(I.) Ja, und beim Yoga ist es ja auch so. Da ist schon parallel. Hmm, ja, nicht schlecht. Ich glaube, also was jetzt so die, die Hauptpunkte angeht, hab ich alle.

(T.) Bist du durch (lacht).

(I.) Aber gibt es sonst noch abschließend noch was von deiner Seite? Du hat eben ja eigentlich auch schon erzählt, jetzt di Bedeutung vom Yoga für dich und dein – dass du's nicht missen möchtest im Moment, aber wenn das dann irgendwann der Fall ist, ist es auch nicht so tragisch, dann findet man Ähnliches wo anders. Aber es ist schon wichtig so, dass was dabei raus kommt.

(T.) Das hast du jetzt sehr schön formuliert, als Schlusswort (lachen beide)

ENDE

A2 Interview Martin

(I.) Es ist ja keine Rede und Antwort Spiel, sondern eher wie ein Gespräch, und ich hab auch nur ne Ausgangsfrage, und dann können wir einfach mal sehen, was sich so ergibt, und ich mach mir wahrscheinlich so n paar Notizen hier und da, und ich hab auch noch so meinen Leitfaden, da guck ich vielleicht drauf, aber habe ich bisher auch selten drauf geguckt. Genau, also ich möchte, dass du mal überlegst, zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben los war zu der Zeit. Kannst Du ganz weit ausholen...

(M.) Hmm, ja. Ja also, ich hab ungefähr vor eh 6-7 Jahren angefangen, eh Yoga zu praktizieren. Und es gab da so nen Vorlauf, ich hab, eh, weiss ich nicht, bestimmt n Jahr vorher, oder 2, schon immer mal so mit dem Gedanken geliebäugelt einfach, eh Yoga auszuprobieren, weil ich zu der Zeit, ehm, so n bisschen körperliche Probleme hatte mit m Rücken. Das ist ja, nicht untypisch, gerade so, wie ich gehört habe, haben Leute so im so mittleren Alter mitunter schon Rückenprobleme, im LWS bereich z.B., Lendenwirbelsäule, und, ehm, das war bei mir eigentlich so der auslösende Punkt, wo ich dachte, ich muß mal gucken, was ich, eh, was ich, eh, tun will, damit diese Probleme nicht noch größer werden, ne, das geht dann so, das, ging dann soweit, dass ich irgendwie, die Bandscheibe sich so n bisschen rauswölbt, und Schmerzen entstanden, u.s.w., und das natürlich, wenn man jetzt, sagen wir mal, so um die Mitte 30, Anfang Mitte 30, ist, eh, fragt man sich, ist es das jetzt irgendwie, ne? Na ja, und dann, eh, bin ich eigentlich darüber, eh, eh an Rückenschulen erst mal gekommen, und hab bei der AOK Rückenschulen gemacht, eh, mehrere Kurse, und auch Feldenkrais-Kurse dort, die ja in dieselbe, oder ähnliche Richtung zielen, Entspannung, auch, auch auch Körperwahrnehmung, auch vielleicht spezielles Training für den Rücken, und bin dann über diesen quasi Umweg eh an Yoga gekommen. Und hab dann, eh, ich weiss nicht, 2 Jahre etwa, ja, ehm, bei der AOK regelmäßig, eh, Kurse besucht, die dann sozusagen fortlaufend waren. Normalerweise ist es ja so angelegt, dass man 1 oder 2 Kurse besucht, und dann raus muß, aber die Kasse war damals sehr kulant, und ich hab da also mindestens 3, 4 Kurse im Zeitraum von 1-2 Jahren so belegt. Und bin dann, später, über ne Freundin zum Kundalini Yoga gekommen. Und hab aber schon während dieses, dieser Beschäftigung mit Hatha Yoga damals am Anfang in der AOK, eh, schon auch gemerkt, dass es irgendwie meins ist, ne, es geht dabei ja nicht nur um diesen therapeutischen Aspekt, eh, von Rückengesundung, sondern wenn man will, kann man ja Yoga auch, eh, sehr ganzheitlich, eh, betrachten, und da auch so in die Tiefe gehen. Ich hab mir dann Literatur besorgt, Bücher gibt es ja en masse, zunehmend auch mehr, und hab gemerkt, ja das ist meins, ne. Mir dann so die ein oder andere auch angeleitete Übungsreihe auf CD gekauft, und n Buch dazu, auch, auch überhaupt Bücher über Yoga angesehen, und hab gemerkt, dass ist so meins, ne. Und es hat sich dann eigentlich intensiviert, durch, eh, durch diese Beschäftigung mit Kundalini Yoga, Kundalini Yoga ist ja so ne, eh, Richtung von Yoga, eh, die quasi in einer Übungsstunde ganz viele Aspekte von Yoga vereint, ne, da hat man Atemtechniken dabei gleich, hat, eh, Bandas, das sind ja diese Körperschleusen, die die Energie eh in bestimmte Körperregionen auch, eh, dann verteilt, und leitet, ehm, Meditation ist dabei, das Chanten von Mantras, und noch so n paar Aspekte, die eigentlich wieder kompakt in dieser Stunde sind, und in jeder Stunde wird auch so n bestimmter Aspekt von Leben einfach auch angesprochen, das hat mich sehr, eh selber auch sehr angesprochen, diese, diese Herangehensweise im Kundalini Yoga, dann hab's n irgendwann n Zeitpunkt wo ich, eh, so, wo's Angebot an mich ran getragen wurde, auch ne Ausbildung zu machen zum Yogalehrer, und eh durch diese Freundin motiviert auch hab ich gedacht, das machst du jetzt, und hab dann ne Yogalehrerausbildung gemacht im Kundalini Yoga, hätte das gerne jetzt noch vertieft in der 2. Stufe, ist aber aus, aufgrund von persönlichen Situationen von mir jetzt mal zurückgestellt worden, eh, um mindestens ein Jahr, bin da also weiter dran, und will dann gucken, dass ich weiter mache. Ja und so ist eigentlich Yoga in den Jahren eigentlich so n bisschen auch zu ner Leidenschaft geworden, oder ziemlich sogar zu ner Leidenschaft geworden, und es ist so eigentlich, ja, nach dem, nach meiner beruflichen Sache und eh, meiner Beschäftigung auch mit meinen Kindern, die bei ihrer Mutter wohnen,

A2 Interview Martin

ich wohn allein, ehm, ist es eigentlich so meine Leidenschaft geworden, kann ich sagen. Ja, das ist so mal in Kürze der, der Weg dahin, ne. Und es ist, hat mich richtig gepackt, ne, ich bin da eigentlich, ja, jede Woche, eh in der Yogaschule jetzt, Kundalini Yogaschule in der Römerstrasse, bei A. K. Seitz, und, ehm, praktizier auch möglichst täglich, eh so halbe Stunde, Stunde meditiere oder und eh mach auch Übungen, und merk so, das ist ne tolle Sache, ne. Unterrichte selber auch, aber nur aushilfsweise im Moment, weil durch meinen Schichtdienst es schwer ist, ne feste Gruppe zu installieren mit Leuten, ne. Ich hab jetzt gerade die Woche, ehm, vertreten für ne Kollegin aus diesem Yogakontext, wir sind da ja so auch n bisschen durch ne AG und ne Community, die auch n Yogazentrum machen wollen, sind wir ziemlich vernetzt, gut vernetzt, und, eh, tauschen uns da aus, und unterrichten uns auch also gegenseitig, na, das nicht, ne, das im Moment gerade nicht so im Vordergrund, aber wir helfen uns aus, ne, wenn Vertretungen sind, z.B., ne? Ja, dann gibt es die Möglichkeit einmal die Woche auch, ehm, so zusammen ne Übungsreihe, ne Satna zu machen, das ist so n, eh, Kundalini Yoga, eh, Ritual kann man bald sagen, wo man sich früh um halb 6 z.B. trifft in der Stadt, im Viertel, und dann, ehm, zu dieser Zeit dann eh meditiert und auch ne Yogaübungsreihe macht, das ist auch n offenes Angebot für alle, eh, Leute, in dieser AG, Yogalehrer, Lehrerinnen meistens, aber auch einfach Praktizierende. Ist auch ne feine Sache einfach um da so Gemeinschaft eh miteinander auch zu pflegen. Ja, ich weis nicht, damit ist das vielleicht so n bisschen beantwortet.

(I.) Und, du hattest gesagt, so, du hast am Anfang schon gemerkt, oder relativ schnell, das ist Deins

(M.) Ja, genau.

(I.) Was, was genau meist du damit? Oder was genau ist es, was dich anspricht?

(M.) Ja, das hat auch wieder viele Aspekte. Eh, das eine ist natürlich der gesundheitliche Aspekt, ich hab meine Rückenprobleme fast gänzlich verloren, die treten immer mal wieder auf, eh, aber sehr selten, das macht sich dann so fest, dass ich dann, ehm, wenn ich z.B. längere Zeit, eh, nicht praktiziert habe, und vielleicht selber in ner Krise bin, so hab ich das jetzt in den Jahren, eh, mitbekommen, dass dann diese Rückenprobleme immer mal auftreten. Ne, oder wenn ich mich überlaste, es ist einfach auch ne Vorschädigung, oder ne Schwachstelle da, ist klar, aber an sich, eh, bin ich dadurch sehr stabil geworden, rückenmäßig, ne, das ist ein Aspekt. Und dann ist es auch so, dass, eh, durch dieses regelmäßige Praktizieren, hmm, ja so ne, generell ne Vitalisierung stattfindet, ne, ne Beruhigung im Geist, finde ich, eh, merke ich bei mir, indem ich, ja, durch Meditation einfach zur Ruhe komme, und, eh, auch durch die Beschäftigung mit Yogaphilosophie, ehm, oder sagen wir mal, im weitesten Sinne östlicher Philosophie, das, eh das mischt sich ja oftmals, da sind ja diese verschiedenen Wege ja auch, eh, sehr ähnlich, Buddhismus z.B. interessiert mich ja auch, eh Yoga-, eh, philosophie, das ist wie gesagt, trifft sich irgendwo, ist oft sehr ähnlich, das mir das viel gibt für den Alltag. Und ich einfach, ehm, durch das Praktizieren, ehm, meinen Alltag besser bewältigen kann, ich bin durch diese Arbeit in der Psychiatrischen Pflege, hmm, bin ich oft, ja, so mit Sinnfragen konfrontiert auch, ne, wo man sich immer wieder fragen muß, was mach ich hier, und, eh, ist das, was ich tue, eh, sinnvoll für mich und auch für andere. Ehm, und da hilft mir einfach so dieser Hintergrund, ne, dieser philosophische Hintergrund, einfach auch, eh, zu gucken, und zu reflektieren, und zur Ruhe zu kommen. Das kann ich so sagen. So dass also da verschieden Aspekte einfach für mich eh hilfreich auch sind, ne, n bisschen. Ja, klar zu sein, oft Kraft auf zu tanken ist auch wichtig denke ich, eh, mich zu hinterfragen, aber vor allen Dingen auch, eh, ja, mich zu vitalisieren, und, eh, Ruhe und Kraft zu finden, so vielleicht. Hilft manchmal auch so in persönlichen Krisen, ich hatte jetzt, ehm, eh ne lang, 2 ½ Jahre lange Beziehung zu ner Frau, die mich auch sehr herausgefordert hat, und da hab ich auch gemerkt, dass mir, ehm, durch, ehm, durch diesen Hintergrund, der, der sich da erschließt, eh, in ner Yogaphilosophie, manche Sachen einfach auch, eh– in

A2 Interview Martin

Kommunikation, z.B. es gibt ja Kommunikationsaspekte, die man über Yoga reflektieren kann, auch geholfen haben, eh, da einfach klarer zu sein, ne.

(I.) Hmm, zum Beispiel?

(M.) Na ja, z.B. gibt es so nen Aspekt, eh, von, eh, so im weitesten Sinne, eh, friedvolles Miteinander, ne? Friedvolles Miteinander fängt ja immer, im Grunde immer bei sich selber an, finde ich, ne, das ist meine Erfahrung, und, eh, wenn ich also an mir selber arbeite, kann ich in Kommunikation mit anderen Menschen einfach, eh, auch anders agieren, und reagieren, und bin dann sozusagen im weitesten Sinne in Kommunikation, eh, habe ich einfach mehr Handlungsspielraum, bin ich, eh, hab ich, ja, in der Psychiatrie sagt man, man entwickelt Skills, das sind so, ne, Handlungsalternative, halt, Handlungsalternativen im Kontakt zu einander. Und das ist auch Yoga. Ne, durch dieses, wie gesagt, sich selbst reflektieren, zur Ruhe kommen, eh, Dinge auch im Nachhinein vielleicht zu reflektieren, und bei sich selbst auch immer wieder zu kommen, sich selbst zu hinterfragen, ne? Das ist das, was ich meine.

(I.) Dann wirkt sich das also ganz konkret auch auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen aus.

(M.) Absolut

(I.) Absolut

(M.) **Ja, ja. N schöner Aspekt ist auch noch diese, diese Verbundenheit, diese Gemeinschaft, eh, in dieser Yoga Gruppe, das sind ja wieder Kundalini Praktizierende, vorwiegend Lehrer, Lehrerinnen. Wir treffen uns regelmäßig in, in ner AG, und, eh, es gibt so n Bereich, der nennt sich Community, das ist, eh, so n Projekt, was sich im letzten Jahr, eh, entwickelt hab, wir haben ne Zukunftswerkstatt zusammen gemacht, im Jülichsche (?) Haus in Bremen Nord, und da habe ich eben auch noch mal gemerkt, eh, da habe ich, ehm, ja dass Kommunikation, eh, mit Gleichgesinnten ganz schön und wichtig ist, und, eh, hab da auch so gewisse Vorbilder gefunden, sozusagen, ne, für die Kommunikation. Ehm, das war mir auch sehr wichtig irgendwie, und, eh, ich genieße es mittlerweile auch, mit diesen Leuten mehr oder weniger regelmäßig im Kontakt zu sein, mich auszutauschen, und, eh, auch zu wachsen, ne, in diesem Miteinander, das finde ich gut. Weil es ist ja so, wenn man so allein lebt, ich bin ja nun, ich in letzten Jahre, bin ich, eh, relativ viel, hab ich relativ viel alleine gelebt, ich hab mich vor 6,7 Jahren von meiner langjährigen Partnerin getrennt, und war dann, mit Unterbrechungen, relativ viel auch auf mich gestellt allein gewesen. Und hab dann, eh, dann gibt es natürlich generell für viele Leute so ne, ja auch Tendenz, sich vielleicht zurück zu ziehen, ne, oder Schwierigkeiten meist nicht in Kontakt zu kommen, oder was auch immer, und da ist, ehm, diese Yogagemeinschaft eigentlich auch sehr, sehr gut gewesen. Auch mal wieder, im Kontakt zu sein, ne. Neben Freunden, natürlich. So, das ist auch ein schöner Aspekt, eigentlich.**

(I.) H.mm. Das heißt also, du hast dich auch wahrscheinlich eher n bisschen zurückgezogen

(M.) Ja

(I.) Klar, und dann hat aber Yoga, durch die Yoga Community ist dann, ja, hat eigentlich dagegen gewirkt. Also hat eigentlich geholfen, wieder Kontakt zu finden.

A2 Interview Martin

(M.) Ja genau. Ich habe auch Beziehungen gepflegt zu Frauen, die selber eh mit Yoga auch eh befasst sind, beides, 2 wtwas längere Beziehungen, die letzte vielleicht 2 ½ Jahre, und auch die Frau davor, das sind beide Yogalehrerinnen selbst auch, aber das war dann eben, gab eben dann da auch so eh Schwierigkeiten mitunter im Kontakt, und da hat mir Yoga eigentlich auch geholfen, klarer zu sein, mich hier und da auch in, in der Auseinandersetzung abzugrenzen, oder auch für mich ein zustehen, so, ne, z.B.. Da war

(I.) Klar zu sein, so im Sinne von sich, auf sein inneres Gefühl hören, und sich nicht was vormachen, oder, ehm

(M.) Ja, zum Beispiel. Ja auch sich abzugrenzen in machen Aspekten. Die letzte Partnerin z.B. war sehr eifersüchtig auf meinen, meine Betätigung im Yoga, auch auf meine Kontakte im Yoga, und war dann, das hat sie deutlich rück gemeldet, und ich hab einfach auch merken müssen, dass ich da ne Grenze ziehen muß, weil sie, trotzdem ich mehrmals gesagt hatte, ich lass dir dein, deine Yogaentwicklung, ich möchte dich da unterstützen, aber lass mich einfach auch meins machen, das hat sie irgendwie nicht verstanden, da war sie dann einfach auch gefangen so in, in ihren Ängsten und ihrem, in ihrer Angst, ja in ihrer Angst einfach, ehm, dass ich mich durch die Betätigung und auch durch den Kontakt zu anderen Frauen im Yoga z.B. von ihr entferne, ne. Und das hab ich, eh, hab ich mich einfach auch n Stück abgrenzen müssen, weil sie da letztendlich gefordert hat, dass ich diesen Kundalini Yoga letztlich ganz sein lasse. Und das wollte und konnte ich nicht. Das war so ein, ein Beispiel. Das ist jetzt irgendwie, vielleicht sehr detailliert, vielleicht gar nicht so wichtig gerade, aber doch irgendwie schon.

(I.) Doch.

(M.) Ja, hmm, hmm. Ja, also, wie gesagt, viele, hilfreiche (?) Aspekte im Yoga.

(I.) Hmm. Dann hast du eben erwähnt, dass du dich auch, ehm, für fernöstliche Philosophie und Buddhismus sowieso interessierst, das Interesse, war das schon vorher da? Oder ist das so durch das Yoga, ehm, gewachsen?

(M.) Na ja, ich hab schon eigentlich lange Zeit so immer auch nach, eh, nach Unterstützung, nach Ratschlag gesucht, eh, durch weise Aussagen von Leuten, ob es jetzt östliche Philosophie war, oder auch, es gibt ja auch in der christlichen Tradition einige Leute, die sehr weise, eh, eh Sachen einfach von sich gegeben haben, die man versuchen kann, zu verstehen, anzunehmen. Meister Eckhart, zum Beispiel. Aber ich glaube es ging auch schon parallel mit der Entwicklung im Yoga. Hat auch sicherlich zu tun mit diesem, eh, sich trenne, und auf sich selbst zurück geworfen sein. Eh, nach dieser Ehescheidung, ich war ja wie gesagt viele Jahre verheiratet mit Frau und Kindern zusammen und so, und dann doch sehr auf sich allein zurück gestellt zu sein, ist auch ne Herausforderung.

(I.) Ja, glaube ich.

(M.) Na ja, und, ehm wie gesagt, das ging glaub ich auch doch schon parallel mit, ja mit Yoga, und aber auch mit dieser Trennung.

(I.) Hmm. Dass also nach, war das fast zeitgleich, die Trennung und dann die Knie, ehm, die Rückenprobleme, und dann erst ja Rückenschule und Feldenkrais, und dann Yoga, war das so, so halbwegs zeitgleich, oder

A2 Interview Martin

(M.) Ne, es gab so n Vorlauf, auch in dieser Beziehung. Eh ich hab diese Rückenprobleme irgendwie, sagen wir mal, 2-3 Jahre vor Beendigung dieser Beziehung ging es los, ich hab damals im Handwerk gearbeitet, als Tischler, und, ehm, hab da, und war im Erziehungsurlaub, eh, 3 Jahre, mit meiner Tochter, und da hat sich, haben sich diese Probleme dann doch, eh, irgendwie, ja, n bisschen zugespitzt, weil, wenig Bewegung erst mal, viel zuhause sein, wenig Kontakte zu anderen Menschen und so, ehm, das hat nen gewissen Vorlauf gehabt, auch in der Ehe noch. Ja. Aber jetzt so, mit Abstand betrachtet, gab's wie gesagt diesen Vorlauf, mit nem gewissen Leidensdruck, durch diese Rückenprobleme, auch durch die Eheprobleme, und dann aber im 2. Schritt dann auch die Suche nach Hilfe im weitesten Sinne. Erst mal, eh, somatisch natürlich, da war n Schmerz, da war irgendwie teilweise ne Bewegungseinschränkung u.s.w., da habe ich dann schon auch gesucht, ne. Somatisch wie gesagt erst mal, aber dann auch auf anderen Aspekten einfach, ne. Da war Yoga im Grunde, im weitesten Sinne ist es ja auch so n, wenn man so will, auch n, auch n Therapeutikum, ne?

(I.) Ja, glaub ich auch, ganz bestimmt

(M.) Physisch, psychisch, wenn man so will, die Seele, also all diese Aspekt werden durch Yoga ja doch sehr angesprochen, wenn man will, man kann da ganz viel, ehm, ja Erkenntnisse finden, durch die Beschäftigung mit den philosophischen Hintergründen, die ja eigentlich auch in, in ganz vielen Heilswegen gleich oder sehr ähnlich sind, weil eben alle auf Ganzheitlichkeit abzielen, und, ehm, so menschliche Grundwerte einfach auch befördern, ne. Das ist ja wie gesagt in allen diesen Heilswegen, in diesen Religionen oder, ja so Religionen und, eh, Heilswegen doch, eh, ähnlich oder gleich zum Teil sogar, ne?

(I.) Welche Werte sind dir denn wichtig beim, die du im, im, durch's Yoga mehr erfahren hast?

(M.) Ja ich glaub, dass, eh, so, dieses, ehm, ne Achtsamkeit, ne, ne große Rolle spielt, also Dinge einfach, eh, ohne sie zu bewerten, wahr zu nehmen. Auch das sich nicht identifizieren mit bestimmten, z.B. Leidenszuständen, ne, auch mit, eh, an Wünschen irgendwie zu haften, eh, ist auch so n Ding, was man, was ich dann gelernt habe, auch loszulassen. Hmm, n bisschen Selbstdisziplinierung, denke ich, spielt ne Rolle, aber ich glaub das aller, das wichtigste ist, eh, so n Aspekt von, na ja, ich will's mal, wie nenn ich das jetzt, eh, im Grunde Offenheit oder, oder, oder eigentlich im weitesten Sinne Liebe zu sich und zu anderen glaub ich, das ist glaub ich der wichtigste Aspekt, der, der so für mich immer wieder vorkommt. Weil ich glaube, wenn man, wenn man so durch n Alltag sich manchmal so n bisschen gebeutelt fühlt, gibt's ne Tendenz, einfach sich so, so ne harte Schale aufzubauen, ne, um das Herz, so sagt man ja so etwas bildlich, ehm, eh, gesprochen, und da, einfach, ehm, flexibel, und wenn man so will, auch immer wieder offen zu bleiben, ne, sich nicht von, von Frustrationen, von Täuschung und von Ängsten so, so ehm einnehmen zu lassen, und im weitesten Sinn auch offen zu bleiben. Die Kraft zu finden, die Offenheit zu finden, das ist so mit der Wichtigste Aspekt, glaub ich. Das finde ich ganz gut. Ja, und was gibt's noch? Natürlich, ehm, diese, die Kraft, die Vitalisierung, eh auch zu finden, um diese, diese Alltags-, eh, anforderung zu meistern, ist auch noch mal mir sehr wichtig im Yoga, ja ich glaub, und im weitesten Sinne Grundwerte, ne. Wie gesagt, was ich eben jetzt schon angedeutet habe. Kommunikation

(I.) Diese Werte, diese Werte, die, ehm, du sagtest ja, das ist so deiner Ansicht nach auch in vielen Religionen eh ähnlich, oder, also ich mein, das seh ich genauso, ich glaub sowieso, dass letztendlich ist es, wollen alle das Gleiche, aber, ehm, und du sagtest z.B. Meister Eckhart, ich bin jetzt gar nicht so bekannt mit Meister Eckhart, aber ich weiss dass ee auch so n christlicher Mystiker

(M.) Ja genau

A2 Interview Martin

(I.) genau, ist, ehm, was ist es denn dann beim Yoga, Yoga, was ja eben aus dem fernen Osten kommt, ehm was das vielleicht mehr, was dich da mehr anspricht als jetzt z.B. Sachen in der christlichen Tradition?

(M.) **Ja, ich glaub, dass der wichtigste Aspekt einfach so die, ehm, die Komplexität, oder, oder sagen wir mal, ehm wie beschreib ich das jetzt? Also es ist, ehm, offensichtlich in den letzten 50 – 100 Jahren ist es den Asiaten, den Indern eh gelungen, eh dieses Gesundheitskonzept Yoga eh so, so, eh so breit nach Europa zu tragen, auch über USA, wie ich gehört habe, dass, ehm, das es also ein so großer Fundus ist, von, von, eh, von Möglichkeiten, einfach an sich zu arbeiten, und eh, ne höhere Lebensqualität zu erreichen, dass ich sage, deswegen ist Yoga eigentlich mein Ding. Wenn die christliche Tradition mir all diese Möglichkeiten der körperlichen Betätigung auch der, der Spiritualität, ehm, bieten würde, dann wäre vielleicht auch die christliche, diese christliche Religion, oder auch so n, so n im weitesten Sinne Gesundheitssystem eh, wie ja Yoga auch ist, eh, wäre mir auch lieb.** Aber das ist es offensichtlich nicht, jedenfalls habe ich's noch nicht entdeckt, und hin zu kommt, dass ich, ehm, dass ich atheistisch erzogen bin, d.h. ich bin Ende 89 aus Rostock hier nach Bremen gekommen, hatte also mit Religion vorher überhaupt nichts am Hut, hatte da, da zwar Sympathie für Leute, die katholisch, evangelisch, wie auch immer, waren, aber hatte nie ne Erziehung in Spiritualität, in Glauben, sondern bin eigentlich sozialistisch erzogen worden, auch viel, natürlich, wie das damals in der DDR war, auch viel, dann gab's natürlich auch viel, ja, hmm, Propaganda, auch viel, na ja, Verblendung gewisser Weise, oder, oder auch, eh, ja wie das halt in der DDR so war, ne, man ist da sehr auch, eh, einseitig, eh, politisch, einfach, (...) gewesen, ne, man hat, eh, nur nen gewissen Ausschnitt gekriegt. Jedenfalls, wie gesagt, eine atheistische Erziehung, und, eh, so n Bedürfnis nach Spiritualität, auch nach Glauben, ist dort einfach, konnte sich nicht entwickeln. Und da bin ich hier durch Yoga einfach auf was gestoßen, wo ich gemerkt habe, das spricht mich sehr an.

(I.) Da ist irgendwie dass, dass du vorher nicht so kanntest.

(M.) Ja. Ja genau, hmm. Das, so kann man das glaub ich sagen. Wie gesagt, eh, die Buchläden sind voll mit spiritueller Literatur

(I.) Ja, ja, das stimmt, ist überall, selbst die ganzen Thalia, keine Ahnung, also die ganzen Ketten und kommerziellen Läden

(M.) Ja. Ja und das ist eigentlich der Grund, warum ich dann, natürlich neben diesem Leidensdruck, eh, zum Yoga gekommen bin. – Und ich kenn für mich eigentlich nichts Besseres als, ehm, ne Synthese aus, eh, ner guten körperlichen Betätigung, die mich reinigt, die mich vitalisiert, ehm, und ner auch spirituellen Betätigung in Form von Meditation, Atemtechniken, Atemmeditation und was auch immer da möglich ist, es ist n wunderbares System.

(I.) Hmm, seh ich auch so. Ich mach Yoga erst so seit 3, 4 Jahren, aber, ehm, auch Hatha Yoga nur, nach Iyengar, und, aber ich lieb das auch, total, und ich hab, also Kundalini Yoga kenn ich nur n bisschen, ich hab ja die eine Stunde bei A. mitgemacht, da wo ich mich auch vorgestellt hab, und, das hat mir aber auch gefallen, das ist noch n bisschen anders wieder ausgerichtet, aber, also was ich jetzt so von Yoga weiss, oder gelernt hab, oder erfahren hab, in verschiedenen Kursen, also, klar, es gibt immer verschiedene Schwerpunkte, aber, es ist eben dieses Ganzheitliche, was mir auch gefällt. Das halt sowohl Körper als auch der Geist irgendwie angesprochen werden.

A2 Interview Martin

(M.) Hmm. Ich glaub auch, dass sich die Yogawege letztlich, ehm, nicht wesentlich, oder, nicht wesentlich unterscheiden, oder in vielen Punkten einfach parallel gehen, so kann man's vielleicht sagen. Ich hab z.B. Erfahrungen gemacht, dass es im Hatha Yoga, die, all die Aspekte die ich jetzt im Kundalini Yoga in einer Übungsstunde schon drin habe, auch enthalten sind, aber man muß einfach länger dabei bleiben, und n guten Lehrer haben, der nicht nur, sag ich mal, gymnastisch orientiert ist, sondern der es eben auch schafft, eh, diese anderen Yogaaspekte in die Stunde mit rein zu bringen, wie Atemtechniken, wie Bandas, und, eh, auch Meditationsformen, auch n bisschen philosophischen Hintergrund, das erschließt sich auch im Hatha Yoga, und in anderen Richtungen, keine Frage. Aber Schwerpunkt ist teilweise etwas anders, aber letztlich doch sehr ähnlich, oder sogar gleich. Die Yogaphilosophie die dahinter steckt ist ja, ja oft sehr, sehr ähnlich oder gleich sogar. Es ist jetzt, es gibt, der einzige, wesentliche Unterschied den ich jetzt sehe, wäre z.B. dass man in manchen Yogarichtungen so bestimmte Aspekte sehr, sehr im Vordergrund hat, z.B. Bakthi Yoga wäre so der starke Focus auf, auf das Dienen, ne, Dienen am anderen, es gibt Yogarichtungen, die diesen körperlichen Aspekt von, von Vitalisierung z.B. fast gänzlich vernachlässigen, ne? Da gibt's verschiedene Schwerpunkte, aber letztlich geht es eben immer auch um ganzheitliches Miteinander, um Gesundheit, oder Gesundwerdung im weitesten Sinne, von daher sehr, sehr ähnlich doch auch.

(I.) Ehm, dann hast du auch erzählt, dass dir die, so diese Community wichtig ist. Die Gruppe, die Menschen, die du dadurch kennen gelernt hast. Hast du denn, machen so sonst so alte Freunde, Freundinnen von dir auch Yoga, oder bist du da so der Einzige, und wie ist, wie sieht das so in deinem Freundeskreis aus?

(M.) Ja, es scheint so zu sein, dass mich Leute, die das, das selbe machen, eh, auch anziehen. Ich hab ne langjährige Freundin, in der Neustadt, und, ehm, die macht ebent genauso lange wie ich Yoga, und über die bin ich halt auch zum Kundalini Yoga gekommen, nachdem ich vorher Hatha Yoga gemacht habe. Meine Schw, einer meiner beiden Geschwister praktiziert selber auch Hatha Yoga, und auch andere Freundinnen und Freunde sind, eh, Yoga, oder im weitesten Sinne Spiritualität gegenüber sehr aufgeschlossen, so kann ich das sagen. Das ist mir schon wichtig, dass Leute das, eh, so ne gewisse, ja Spiritualität schon und vielleicht sogar Yoga miteinander mit mir teilen, ne? Und das, eh, ja, das ist dann auch in der Wahl von Freunden dann auch schon n Aspekt, dass, eh, ich da zu mindestens eh ne Offenheit spür oder sogar, etwas was mich mit diesen Leuten verbindet, was man auch gemeinsam machen kann. Und meine letzten beiden Beziehungen waren auch deutlich durch, durch diese, dieses gemeinsame Yogapraktizieren auch geprägt, das kann ich schon sagen. Beide Frauen, wie gesagt, auch Yogalehrerinnen, eh, und eh von daher auch ne Gemeinsamkeit. Ich weiss auch, dass ich in ner Beziehung auch suchen würde, nach ner Frau, die das irgendwie teilt mit mir, im weitesten Sinne schon, ja. Muß jetzt nicht Kundalini Yoga sein, aber schon irgendwie ne Ähnlichkeit suche ich dann auch. Bei Freunden. Ja.

(I.) Wie würdest du denn Spiritualität für dich so definieren? – Wenn man das überhaupt kann.

(M.) **Ja, Spiritualität ist im weitesten Sinne, ehm, finde ich so, eh, ne Fähigkeit, zu glauben an irgendwas, und im Konkreten heißt es für mich, ehm, zu glauben an, an ne Verbundenheit von Menschen miteinander, und auch an, an, an so ne, ja, eh, an eine Kraft, die, die diese, na ja im weitesten Sinne diese Welt zusammen hält, die sie auch, eh, die sie auch, ehm, immer wieder kreiert. Manche sagen Gott, manche sagen universelle Kraft, so was das ist für mich Spiritualität. Und es auch mit anderen Menschen zu teilen, denn Spiritualität mit sich allein eh ist sicherlich gut, aber es ist ebent, das wichtige dabei ist es das auch zu teilen mit anderen Menschen, zu wissen, das andere Menschen diese Verbundenheit auch spüren, oder auch empfinden, und sich einfach**

A2 Interview Martin

verbunden zu wissen mit diesen Menschen. Das ist, das ist auch n Zweck. Also ich weiss jetzt wenn ich hier sitze, fühle ich mich einfach verbunden auch mit gewissen Menschen ohne das wir jetzt telefonieren oder so, es gibt einfach ne Verbindung.

(I.) ne Verbindung die, die, die dann auch wahrscheinlich lebenswichtig ist einfach.

(M.) Ja. Schon. Klar. Ja, Verbindung, also im Kontakt zu sein mit anderen Menschen, ist schon mir sehr wesentlich, richtig. Zunehmend auch bewusst, ne, es ist ja früher, eh, es ist ja eher so n Geschenk wenn man jemanden kennen lernt, und verliebt ist, und in Beziehung geht, da war dann auch so ne Phase von, ja, Cocooning nennt man das glaub ich, wo man sich dann als Familie sehr einspinnt und die Kontakte nach aussen eher spärlich sind. Eh aber ich hab dann auch zunehmend bewusst für mich realisiert, dass mir Kontakt zu Menschen, die das mit mir teilen, sehr wichtig ist. Das war auch noch mal so n Prozess. Ja also, Kontakt eben auch als, als, als Aspekt von Spiritualität.

(I.) Aber Kontakt mit Menschen, die jetzt so in dem Sinne, ja, sag ich mal nicht so tiefgehend sind, oder die so nicht über Spiritualität reflektieren, das ist dann eher, das sind dann Menschen, die, die dich nicht so ansprechen, oder, das kommt dann wahrscheinlich auf die Umstände an, wie man sich trifft.

(M.) Ich fühl mich auch mit Menschen, eh, verbunden, die, eh, mir erst mal in Richtung Spiritualität oder, oder Teilen von Spiritualität, eh, gar nichts geben. Eh, ich hab z.B. jetzt gerade wieder lernen müssen, dass man manchmal auch Menschen, die eh, einem das Leben schwer machen, die man als Feinde bezeichnen könnte, auch, ehm, Lehrer sein können, also im weitesten Sinne bin ich auch mit diesen Menschen verbunden. Ich kann lernen, auch, eh, Leute, so Leute, ehm, auch als, eh, auch dazugehörig zu meinem System sozusagen zu begreifen. Also sie, in diesem, in so ner, in so ner, vermeintlichen eh feindlichen Situation mit Menschen, kann ich auch Dankbarkeit sehen und sagen, dieser Mensch, eh, zeigt dir jetzt irgendwas und gibt dir z.B. die Möglichkeit, Geduld zu üben, Geduld und Toleranz zu üben, z.B.. Von daher fühle ich mich eigentlich mit diesen Menschen auch verbunden. Es gibt also da keine so strikte Trennung, ich arbeite z.B., eh, in ner forensischen Psychiatrie, mit Menschen, die aufgrund ner psychischen Erkrankung, eh, eh eigen- oder vor allen Dingen fremd-gefährdend aufgetreten sind, d.h. sie haben andere Menschen verletzt, oftmals, sogar getötet, zum Teil, und sind von daher Außenseiter in der Gesellschaft und man kommt natürlich, eh viele Leute kommen schnell in die Situation, dass sie so Menschen auch verdammen, und einfach das so von sich abtrennen und sagen, die gehören eingesperrt, das sind die Bösen, Mauern hoch und gut, nie wieder raus, und auch da fühle ich, ehm, auch ne Verbundenheit so, mit so m Mensch, ne, wo ich ja weiss, okay, derjenige hat jetzt z.B. seine Mutter getötet, weil er der Meinung war, dass sie der Teufel ist. Also, ne. Kann aber verstehen, dass er einfach, eh, in dem Moment eh psychotisch wahnsinnig war, aber ebent auch ganz menschliche Seiten an sich hat, und selber entsetzt ist über das, was passiert ist, und, eh, versucht, dass irgendwie aufzuarbeiten. Das ist also im weitesten Sinne wie gesagt auch Verbundenheit mit Leuten, die nicht das so sehr direkt und so gleich mit mir teilen, diese, diese Spiritualität, ne?

(I.) Hmm, da kommt dann so n bisschen auch, das kenn ich, weil ich ja im Buddhismus auch interessiert bin, dieses, also, dieses nicht schwarz-weise, sondern dass eben alles, weiss ich nicht, andere Seiten hat, dass man einfach nicht so aburteilen kann, sondern, ja, selbst irgendein Verbrecher hat, kann man irgendwie, dem Mensch kann man vergeben, wenn man weiss, es kam da und da durch, und, ne? Man selbst ist auch nicht perfekt.

(M.) Ja genau, das meine ich. Ja.

A2 Interview Martin

(I.) Und, und das sind Sachen, die auch so jetzt durch die langjährige Yogapraxis also einfach verstärkt so dir bewusst geworden sind, oder wo du einfach mehr bewusst drüber nachdenkst, das bewusst integrierst, und einfach das so, ja, so n Bewusstsein dafür hast.

(M.) Ja genau, ich hab das erst, also als junger Mensch hab ich das nicht, nicht sehen können, aber ich bin immer offen gewesen für, für, Neues, auch für neue Argumente, und auch für, ich glaube das ich auch ein sehr selbstkritischer Mensch bin, und von daher glaube ich, eh, hab ich einfach, bin ich einfach auch aufnahmebereit gewesen für, für solche Fragen, wie, wie, ist, gibt es jetzt gut und schlecht, ne, und ist jemand, der was Schlechtes macht, jetzt per se schlecht, und, eh, ist nicht dieses Schlechte auch in mir irgendwo. Das hab ich schon gemerkt, dass es da Parallelen gibt, ich bin manchmal auch wütend, aggressiv, hab vielleicht, eh, n, ja, Gedanken von Wut, Rache, was auch immer, ne, und so. Das ist also auch in mir, und, eh, weil ich da so, eigentlich auch offen bin, und wie gesagt kritisch, auch selbstkritisch bin, hab ich einfach, eh, diese, eh, Argumente, die zum B. im Buddhismus und auch im Yoga, hmm, dann an mich heran kamen, durch das Beschäftigen damit, ganz gut aufnehmen können. Ich seh da einfach auch n Gewinn für mich drin. Ja.

(I.) Wie ist es denn, wenn du so dein Leben vergleichst, so die Zeit vorher und nachher, also vor Yoga und danach. Kannst du da so ganz grundlegende Veränderungen für dich feststellen, oder gibt's z.B. Sachen, die du jetzt ganz anders machst, als vorher? Gibt's da so, so in deinem Alltag, und

(M.) Ja, auf jeden Fall. Ehm, der große Unterschied, der größte Unterschied ist glaub ich der, dass es, eh, ne sehr unbewusste Zeit gab, immer noch, sicherlich, immer noch unbewusste Anteile da sind, keine Frage, man sagt ja, ehm, 9, 9/10 dessen was wir tun ist unbewusst, (lachen beide) ich hoffe, dass sich das verändert,

(I.) wow, das ist viel

(M.) Ja, das ist viel. Das hat mal, eh, ehm, ehm, C.G. Jung gesagt. **Ehm, also das Unbewusste ist glaub ich der wichtigste Aspekt, den ich in Veränderung sehe, ne, also junger Mensch, in der Ehe, u.s.w., eh, und auch sich, eh, verschiedenen schwierigen Situationen hilflos ausgeliefert fühlen. Das ist auch, hat sich auch verändert, ne, ich hab also sozusagen, skills, sag ich wieder, also Handlungsalternativen entwickelt, für bestimmte Krisensituationen, sei es körperlich, sei es psychisch, sei es im Umgang mit anderen Menschen, mit mir, wo ich einfach, ehm, ja andere Handlungsalternativen einfach für mich habe. Und es ist so, dass es n Lebens, das Lebensgefühl generell, ehm, sich verändert hat, ne? Ich, eh, fühl mich erfüllter, ruhiger, eh, sicherer auch letztlich. Ich fühl mich sicherer, also im Alltag, ne, ich hab so den Eindruck, dass ich mich nichts wirklich so schnell irgendwie umwerfen oder auch zerstören kann. Weil ich weiss, aus Erfahrung, und aus Krisen, dass, eh, dass es immer einen Ausweg gibt, es aber auch gut ist, eh, an sich zu arbeiten, um Krisen, durch Krisen zu gehen, ne, Krisen als Chancen., Chance zu betrachten, und, ehm, ja auch, eh, wie gesagt, an, an Handlungsalternativen zu arbeiten, ne? In Kommunikation, z.B.. Das ist ja so n weites Thema, wo man auch immer wieder schauen kann, ne? Die Art, zu kommunizieren, Stichwort gewaltfreie Kommunikation, z.B.. Ja, so gesehen schon auch n ziemlicher Wandel bei mir.**

(I.) Hmm, also wirklich auf allen Ebenen.

(M.) Ja, kann ich sagen. Hmm, bewusster sein, auch, eh, so mich reicher zu fühlen, im Leben, auch mit wenig Geld, ich hab im Moment, eh, durch, durch meinen, durch die Alimente Zahlung an

A2 Interview Martin

meine beiden Kinder, ich hab n guten Kontakt zu ihnen, aber es ist eben die Alimentezahlung, ist klar, ist einfach auch ne Tatsache, bin ich, eh, hab ich nicht sehr viel Geld übrig, und hab einfach gelernt, eh dankbar zu sein für wenig. Und zu schauen, dass da trotz weniger Geld, als andere Menschen das haben, n ganz großer Reichtum ist, ne, durch, durch die Betätigung mit Yoga, durch, ehm, inneren Frieden, Ruhe, durch Kontakte, die alle nicht unbedingt viel Geld kosten, ne, ich kann ohne viel Geld auszugeben gut bei mir sein, zufrieden sein und n gutes Lebensgefühl haben. Das ist auch noch mal so n Aspekt, ne? Ja, Dankbarkeit im weitesten Sinne. (leise) Das ist auch ganz wichtig. Und, ja einfach auch, das Gute sehen, das ist ja Dankbarkeit. Gut, das Gute und den Reichtum, letztlich der da ist auch zu sehen, und, eh, sich daran zu erfreuen. Das versuche ich gerade mit meinem Sohn zu besprechen, der, ganz am Rande mal

(I.) Da wollte ich gerade noch drauf eingehen, das Verhältnis zu deinen Kindern, und so, und im Verhältnis zu der Yoga Praxis, wie das da, ehm, ob, wie dass das, eh, ja, gibt's da irgend ne Beziehung, Veränderung?

(M.) Ja schon. Eh, gerade das mit meinem Sohn, da hat mir gezeigt, dass Yoga mich einfach befähigt, auch, eh, mich seiner Schwierigkeiten und Probleme viel besser anzunehmen. Denn all die Sachen, die er jetzt so schildert, oder viele von den Sachen, die er schildert, die ihm Bauchschmerzen machen, die ihm Kopfzerbrechen bereiten, eh, waren auch mal meine, oder sind gehen, eh sind Sachen, die vielen jungen Menschen einfach begegnen, und da kann ich einfach aus, eh, aus m eigenen Pool sozusagen schöpfen, und kann ihm da auch viele Rückmeldungen geben, und ihn ermuntern, das einfach auch für sich zu reflektieren, ob da was dran ist, was sein Vater sagt. Das, eh, ja genau, so kann man's sagen. Bei meiner Tochter ähnlich, aber die ist noch, eh, viel jünger, die ist jetzt 12, mein Sohn ist 19, ehm, die ist natürlich auch noch sehr mit ihrer Mutter verbunden, und, eh, auch mit mir, ich war 3 Jahre mit ihr im Erziehungsurlaub, aber sie hat eh nicht gerade so diesen starken Bedarf nach Stütze, wie der Sohn. So dass da sicherlich auch Yoga in dem Miteinander mit rein spielt, ehm, aber bei meinem Sohn ist es vom Schwerpunkt her doch deutlicher ausgeprägt. Dass ich da mehr gaben kann durch meine eigene Lebenserfahrung. Durch Yoga letztlich ja auch. Dabei ist z.B. dieser Aspekt Dankbarkeit, ich weiss nicht ob ich das jetzt noch mal konkretisieren soll durch Beispiele

(I.) Mach ruhig, klar,

(M.) Ja?

(I.) Alles was du willst, erzähl.

(kleiner Dialog über Tee, den er mir angeboten hat etc...)

(M.) Ja also, konkret bedeutet jetzt, bezüglich meines Sohnes, ehm, dass er im Moment gerad, und auch schon längere Zeit, immer wieder in so Krisen rutscht, und dann sehr unglücklich dass er noch nicht, eh, in seiner sportlichen Entwicklung als Body-Building praktizierender Jugendlicher, eh, da nicht so weit ist, wie er sich das wünscht. Er will irgendwann mal ganz oben auf dem Treppchen stehen, möglichst als Welt bester Body Builder, ist so n, hat auch seine Vorgeschichte, eh, Stichwort, Traumatisierung selber in der Schulzeit, er ist so n bisschen Außenseiter gewesen, weil er ne, ehm, eh, ne Behinderung hat, eh, die nennt sich Asperger Syndrom. Ich weiss nicht, ob dir das was sagt? Das ist, ehm, eine Schwierigkeit in Kommunikation zu sein auch wenn man verbale, eh, Zeichen von andern auf zu nehmen, und so, auch eh darüber auch eben so n bisschen ins Abseits gedrängt zu sein, in so nem normalen Schulkontext, an ner Realschule. Da hat er so n, hat er n Trauma erlitten, und ist jetzt der Meinung, auf, ums auf n Punkt zu

A2 Interview Martin

bringen, er müßte jetzt allen beweisen, dass er eben doch auch n toller Typ ist. Irgendwie nachvollziehbar, geht vielen Jugendlichen so, aber bei ihm in sehr extremer Form, ist auch in Therapie damit, und ich, eh, wir müssen da einfach als Eltern auch immer wieder so ihn n bisschen auffangen und auch, eh, ehm, da hilft mir einfach auch Yoga, zu sagen, ey, guck doch mal, ne. Du hast jetzt hier Unterstützung von uns, von der WG, in der er wohnt, die auch viel Geld kostet, ist ne betreute WG, die speziell auch für Asperger Jugendliche eh n sehr gutes, gutes Setting bietet. Er ist in einer Fördermaßnahme, um dann ne Ausbildung machen zu können, er hat's bisher nicht geschafft, leider, eh, ne normale eh Garten- und Landschaftsbau, ehm, eh Ausbildung angehen zu können, da musste er jetzt einfach noch zurück treten, weil er noch nicht so weit ist, so dass er also da auch Hilfe braucht, und ich ihn immer wieder, z.B. in Punkto Dankbarkeit, ne, ne Rückmeldung geben kann, und ich ihm auch sage, hey, hör zu, ich seh das so und so, ich weiss, dass das für dich ne schwere zeit war an der Schule, und dass du deswegen jetzt diesen überstarken Wunsch hast, eh, jetzt da der Welt beste zu werden, aber, du wirst da oben nicht ankommen, wenn du nicht Anabolika schluckst, und, das, eh, du weißt genau, dass Anabolika n, eh, dich kaputt machen. Ne, ich bin Krankenpfleger, ich, eh, sag das aus erster Hand, das wissen eigentlich alle, aber ich sag's noch mal aus ner medizinischen Sicht auch, ne, du wirst dich ruinieren, und du wirst dann, du wirst dich quälen über Jahre, und, eh, eh, wofür? Ne, du musst jetzt schon dein ganzes Leben eh diesem Sport unterordnen, und bist kaputt, im Alltag, auch in der Arbeit, und, ehm, ja, und versuch ihn da einfach auch ne Rückmeldung zu geben, auch aber auch Verständnis zu signalisieren, ne. Auch offen zu sein, für, dafür, dass er das eben doch so schwer oder nicht los lassen kann, das ist immer so n bisschen natürlich auch ne Gradwanderung, zu sagen, ey, ich versteh dich, und es ist ja auch schön, wenn du nen gut geförmten Körper hast, das ist vom An, das ist im Grunde gut, aber, ne, diese extreme Form ist letztlich schädlich, ne. So Sachen, ne, bin ich einfach dann auch stabiler durch Yoga. Und kann ihm da vielleicht mehr geben, denke ich. Denn er hört auf mich, das finde ich sehr gut, da bin ich sehr dankbar, und offensichtlich schaffe ich's, eh, durch ne innere Ruhe, Gelassenheit, auch ne gewisse Abgrenzung, bei aller Empathie, einfach zu sagen, komm Junge, ich seh's so und so, schau selber, ob das für dich, ne, so weiter gehen soll, oder kann. So was.

(I.) Hmm. Ohne dass man da in so n Gefühlsrausch gerät, und sich, ja, weiss ich nicht, also, dass man einfach balancierter ist und das einen nicht so umhaut

(M.) Ja

(I.) Das man da halt das Verständnis hat, auf der anderen Seite nicht verzweifelt, weil man selbst vielleicht, ehm, das eben gar nicht so sieht, ne, und

(M.) Natürlich, ja, das ist, ist ja auch ne starke emotionale Bindung

(I.) ja, natürlich

(M.) zu meinen Kindern, und wenn ich mich jetzt, eh, zu sehr aus dem Fenster lehne, und, eh, sehr heftig werde, dann kann das möglicherweise auch nur Abwehr fördern, ne, das heißt also ich muß dann auch dieses, diesen Balance Akt machen, wo ich, eh, abgegrenzt bin, aber eben auch empathisch bin, und eh, sachlich ne Rückmeldung gebe, ne Spiegelmöglichkeit gebe, ne? Das habe ich übrigens natürlich auch in meinem Arbeitsalltag ganz oft, dass ich abgegrenzt aber doch, eh, hilfreich und als Spiegel und empathisch einfach, eh, für Leute da bin, ne? Das ist, eh. schon auch wichtig in meinem Arbeitsalltag. Aber bei den Kindern halt im Speziellen auch, ne.

A2 Interview Martin

(I.) Und ganz konkret beim Yoga, du sagtest so, ich hab das ja bei der A. auch kurz mitgekriegt, also ich war ja wie gesagt nur einmal da, das sie sagt, siehe das z.B., diese Übung, hilft auch, so diese Blockaden zu lösen, oder da mit Ängsten besser umzugehen, gibt's da so ganz konkrete Sachen, die, die du wirklich immer mitnimmst dann, also die du richtig darauf zurück führst, oder wo du denkst, so, das, das hab ich jetzt so verinnerlicht, durch die Yogapraxis und deswegen kann ich das jetzt so meinem Sohn sagen.

(M.) Hmm, oh ja, also ich hab jetzt z.B., ehm, im Juli hab ich die Yogaprüfung gemacht, zum Lehrer,

(I.) Auch bei der A. in der Schule? Ich hab mir das mal angeguckt, das Programm

(M.) Ja, genau, sie ist eine der vier Mentoren, Mentorinnen, ehm, die diese Stufe 1 Ausbildung machen, und, eh, das findet in ihrem Yogazentrum statt. Und, ehm, ich hab, eh, seit, kurz vor der Prüfung habe ich eine Yogaübungsreihe angefangen, die ich dann bis November etwa täglich praktiziert habe, die, eh, mein, mein, mein Schutzfeld, meine Aura, sehr, eh, stärken sollte, und ich dachte, okay, ich brauch, merke gerade, ich brauch das sehr, dass da was passiert, weil Beziehung in Krise und dann auch Schluß zum Juli mit diesen Prüfungen, und, so und so, schwierige Beziehung sehr frustrierend manchmal, auch diese Frage Abgrenzung, das ist ja n Aspekt, der, mmhm, eh im, in der Arbeit am Schutzfeld sehr wirksam ist, und deswegen habe ich diese Kryia von der A., eh, empfohlen bekommen, ich hatte ihr

(I.) Kriya?

(M.) Das ist ne Kriya, also Übungsreihe, ne

(I.) Okay

(I.) Ehm, ich hatte ihr von meinen Problemen erzählt, eh, auch in der Beziehung, und hab gemerkt, dass ich da auch ziemlich auf dem Zahnfleisch gehe, auch so mit meinen Kräften und auch, ich wusste gar nicht, was ich denken sollte, zum Teil, ehm, fühlte mich ziemlich ausge, also ausgepowert, und da hat sie mir diese Kriya gegeben, und ich hab die gemacht, bis eh November, hab dann, bin dann wieder n bisschen eingebrochen, aber ich habe gemerkt, in diesen Monaten der täglichen Praxis, das war wunderbar, ich hab, so viele Sachen haben sich verändert, ich dachte, das war genau richtig, und ich weiss, das diese Kryia mir immer wieder hilft, ne. Also zum Beispiel, eh, gibt es in dieser Kryia eine Meditation, die ganz viel an, am eh Kehl Chakra arbeitet, die also, Kehl Chakra steht ja für Selbstausdruck z.B., ne, die Dinge, die man denkt und spürt einfach nach aussen zu befördern, da hat mir diese, diese Meditation total geholfen, eh, die Dinge die ich denke, die ich fühle, heraus zu bringen, ne? Das war total frappierend. Ich bin ja so von der Sozialisation her eher jemand, der, ja, sehr vorsichtig ist, der sensibel und diplomatisch ist, der auch Ängste hat, das kenn ich alles, bin eher, gar nicht so n Macho Typ, der, ne so, sondern eher, ja so n emotionaler, vorsichtiger, auch ängstlicher Typ, ne, so aus meiner Vergangenheit her, und ich hab durch diese Kryia gelernt, eh, da mehr Kraft zu finden, und, eh, Selbstausdruck zu schulen, auch Schutz, ne, Arbeit am 8. Chakra heißt ja auch, ehm, ja, Schutz nach außen, auf zu bauen, gegen Negativität, aber auch, ehm, diese, die Schwingung in sich zu produzieren, die sozusagen das, das, das Positive in Dir, ehm, nach außen bringen will, ne? Wenn du jetzt zum Beispiel, eh, liebevoll mit anderen sein willst, eh, warte mal, ist das jetzt gerade n gutes Beispiel?, ehm, na sagen wir mal so, wenn du im weitesten Sinne, eh, eh, etwas, was dir wichtig ist, nach außen bringen willst, dafür eintreten willst, dann brauchst du dafür ne Kraft, im Kehl Chakra zum Beispiel, um das zu sagen, um auch dazu zu stehen, und das hab ich, eh, durch die Kryia ganz stark geschult. Das war total Klasse, also die Frage war ja, hat's was gegeben, hat's was gebracht, und da kann ich ganz klar sagen, ja. In dem speziellen Fall aber auch in anderen Fällen, wo ich einfach merke, dass durch die, ehm, Betätigung, eh, in

A2 Interview Martin

einer Kryia, hmm, die Aspekte, die, die beschrieben sind, in A.'s Buch, zum Beispiel, die hat ja n Buch geschrieben, Kundalini Yoga, ach ich hab's jetzt irgendwie gerade vergessen, wie's weiter geht, ehm, wo sie halt auch beschreibt, welche Aspekte durch eine bestimmte Kryia angesprochen werden, ne. Erstes bis achtes Chakra, so ist das bei ihr aufgebaut, und, ehm, ist wunderbar. Bewahrheitet sich. Jetzt gestern gerade Unterricht gegeben, zum, zu zu, eine Übungsreihe zum ersten Chakra, da geht's um Reinigung, Vitalisierung, kann ich voll unterschreiben, das ist total klasse. **Ja. Und das ist eben auch, noch mal das Schöne, am, am Kundalini Yoga, für mich, hmm, das ich sage, okay, ich hab dort n Handwerkszeug, ein riesen Pool an Übungsreihen, die immer so bestimmte Aspekte von Leben ansprechen, wo ich sage kann, okay, ich schau mal, und das passt jetzt gerade für mich, und ich mach jetzt diese Übungsreihe um, um mich da zu entwickeln, ne?** Und das könnte zum B. zum ersten Chakra sein, Vitalisierung, Reinigung, kann aber eben auch Schutz sein wie dies achte Chakra. Was auch immer, das ist ganz viel. Und das ist klasse, das ist gut, das ist, ehm, eh anfangs da war ich sehr skeptisch, und misstrauisch, und dachte so, na ja, hört sich alles ganz toll an, aber, wer weiss, ne? Ne, aber das funktioniert, ne?

(I.) Warum warst du skeptisch?

(M.) **Ja, weil, es gibt ja, sagen wir mal so, diese ganze esoterische Szene ist ja auch so n bisschen, eh, verschrien, und so n bisschen, ehm, man betrachtet es erst mal als Aussenstehender sehr ambivalent, weil es gibt Scharlatanerie, es gibt, eh, auch die Presse, die Medien, die eh von Dingen berichten, wo man sich denkt, um Gottes Willen, lass dich nicht ein mit irgendwelchen Heilsleuten, und es baut sich da so ne Skepsis oder Angst auf, ne, und man muß einfach durch selber gucken, muß man, muß man herausfinden, eh, was von diesen alternativen Geschichten ist überhaupt wahr, und was, was hilft mir, ne. Und da hab ich gemerkt, okay, Yoga ist etwas, das ist n Wissenschaftssystem, das ist erprobt, ich kann darauf vertrauen, dass das, was ich da jetzt ausprobieren irgendwie nicht, nicht gesponnen ist, sondern dass ich drauf vertraue, es könnte schon hinkommen, und ich mach das ne Weile, und merk, ey, da passiert was. Das ist total klasse, ne. Das ist ein, ein großer Vorteil von, von, von Yoga ja generell, das ist n, dass man relativ bald den Eindruck kriegt, okay, das sind, da haben sich Leute über Jahrhunderte mit dem menschlichen Körper, und mit der Psyche und der Seele befasst, und haben Dinge herausgefunden, die gut sind, um das und das und das zu verändern. Das ist, das ist ne quas, das ist ne Wissenschaft, ne Erfahrungswissenschaft, ne, und die heutige Wissenschaft, die ja immer, ehm, ja nachprüfbar, möglichst mit irgendwelchen Apparaturen messbare, eh, signifikante Ergebnisse will, ist mittlerweile ja auch an dem Punkt, dass sie sagen, okay, wir erkennen an, dass wir kein Messinstrument haben für, für diese und diesen Aspekt von z.B. sich einfach, eh, stärker fühlen, sich seelisch, was ist seelisch meßbar? Sich seelisch einfach stabiler zu fühlen, aber, wir merken, dass es funktioniert, und darum erkennen wir zunehmend auch solche Sachen an. Ne, es gibt Wissenschaftszweige, die sich dem nähern, z.B. gibt es diese, eh, Psychoneuroimmunologie, die jztzt auf wissenschaftlichem Wege, eh, beweist, dass, eh, z.B. so n spiritueller Aspekt, wie Dankbarkeit n Einfluss auf das Immunsystem hat. Dass man wenn man dankbar ist, eh, besser durch, durch Krisen geht, n besseres Lebensgefühl hat, sich stabiler fühlt, das Immunsystem, eh, ist stabiler, u.s.w., ne? So also sozusagen über diese eher erst mal esoterisch verschriene eh Aspekte von Heilung n Zugang findet, ne? Durch, ja quasi wissenschaftliche Methoden, die, die eben messbar sind. Das nimmt ja zunehmend, oder, eh, kriegt ja zunehmend Raum, diese, diese auch andere Herangehensweise von, eh, von Naturwissenschaft, eh, jenseits von Apparatur. Aber auch mit Apparatur natürlich. Das finde ich sehr schön. Und da ist Yoga, wie gesagt, eh ne Wissenschaft, ne Erfahrungswissenschaft, sie auch zunehmend, eh, Anerkennung in Wissenschaftskreisen findet. Das finde ich ganz schön, ne?**

A2 Interview Martin

(I.) Und , ich mein, ist auch lustig, ich bin natürlich, sowieso, die einzige, die irgend so ein Thema untersucht, also ich denk mal in der Psychologie, in der Medizin sowieso, auch Pädagogik gibt's schon diverse Studien, aber jetzt so in der klassischen Soziologie, oder wo ich jetzt so zufällig angesiedelt bin, eh, da, und ich glaub an der Uni allgemein so in den akademischen Kreisen ist Yoga auch, also jetzt unter den, weiss ich nicht, sag ich mal Professoren, es ist einfach etwas, was ja nicht so, da wird einfach nicht so drüber geredet, ne. Hier in Deutschland, ich weiss aus Erfahrung in den USA. Ich hab da lange gelebt, da ist das auch schon ganz anders, da sind die wesentlich offener, was das angeht, aber was ich so gehört hab, ist das hier auch in der Politik noch so, das ist echt erstaunlich, in, ja, wie, wie rückständig da Deutschland ist, was das angeht, so diese Offenheit einfach, ne, wo's, wo's Studien gibt, so viele Studien, und die Krankenkassen bezahlen ja jetzt immerhin auch einige Kurse, was ja super ist

(M.) Ja

(I.) das kommt ja mehr und mehr, aber das stimmt, das ist, da denke ich, da kann ich vielleicht auch mit meiner Studie auch da was bewegen. Also, der Yoga Wissenschaft was Gutes tun.

(M.) Ja genau, das glaube ich auch.

(I.) Dass das so n bisschen in andere Kreise so raus getragen wird, mehr ins Öffentliche, mehr in diese normale, auch Sozialwissenschaften, Soziologie, und

(M.) Genau, ich denke es ist wichtig, das einfach auch, ehm, in die Breite zu bringen, ne, in die Breite zu tragen. Ich sehe Deutschland da auch, ehm, und Europa ja generell, ich hab mich da auch n bisschen mit befasst, jetzt, an meinem Konzept, bei meinem Konzept der Yoga für, in der Psychiatrie, habe ich auch wissenschaftliche Hintergründe gesucht, und hab vom BDY, Bund Deutscher Yogalehrer, ne Broschüre mir schicken lassen, kostenlos, ehm die auch noch mal diese, die wissenschaftliche Beforschung von Yoga und Meditation beschreibt, ist übrigens auch noch mal n Tipp, oder

(I.) Ich hab, also ich weiss nicht, kennst du Christian Fuchs? Der steht da immer mit dabei

(M.)Ehhh, ja, genau, der ist da zitiert

(I.) Genau, den hab ich nämlich im Oktober getroffen. Ich bin da extra hingefahren, weil ich hab zufällig, hab ich den über Google wirklich entdeckt, und war ganz begeistert, endlich in Deutschland jemanden, der halt auch so n bisschen so Forschung betreibt, und dann, eh, hab ich den auch gleich getroffen, und er hat mir auch gleich ganz viele Tipps gegeben,

(M.) Ja? Schön

(I.) Also so Literaturtipps und es war auch echt nett, und da ging's eben auch darum, wie, was wir gerade gesagt haben, dass das so, ja immer noch in so ne bestimmte Ecke geschoben wird. Yoga. Ja.

(M.) Ja es gibt, eh ich glaub Klischees bauen sich auch nur allmählich ab, und, eh, ich weiss, das Yoga sehr im Kommen ist, immer, immer noch, sehr eigentlich sehr auch, eh, in ist, sozusagen,

(I.) Hmm, ja, absolut, im Moment

A2 Interview Martin

(M.) Und, ehm, ich bin sicher, dass, dass es auch weiter geht, das das sich rum sprechen wird, es geht ja nicht nur um Yoga, es sind ja, die ganzen alternativen Heilwege boomen total, auch aufgrund der Situation hier in Deutschland, das

(I.) stimmt

(M.) Aber, es ist wahr, Yoga ist dort im vergleichsweise zu USA, ehm, noch, ja, in so nem Schattendasein wie auch immer. Oder, oder am Rande so n bisschen.

(I.) Hast du denn für dich eigentlich, ehm, sonst auch noch andere Wege ausprobiert, du sagtest ja, Feldenkrais, was ja n bisschen, n ähnlichen Ansatz hat, dieses ganzheitliche Bewusstsein entwickeln für n Körper, ehm, gibt's sonst noch andere Sachen, die, die du mehr oder weniger stark auch praktizierst, oder eigentlich nur Yoga? Oder hast du andere Sachen ausprobiert, aber dann einfach, Yoga ist deins.

(M.) Genau so das Letztere ist gewesen, eh ich hab Feldenkrais ausprobiert, das hat mich auch sehr angesprochen, ehm, der Vorteil von Yoga für mich ist der, dass, eh, dass es eben eh ganz viele Möglichkeiten gibt, eh sich auszuprobieren im Yoga. Es gibt viel Literatur, es gibt viele Yogawege. Im Feldenkrais ist jetzt ja eine Idee, auch ne sehr gute Idee, aber die eben nicht so diesen, diesen groß, diese Fülle hat, ne, die mich so sehr anspricht, hmm, ja, wie sie Yoga halt einfach bietet. Von daher, Feldenkrais, keine Frage, ne sehr, ne gute Sache, es geht ja auch um Bewusstheit durch Bewegung, und ich hab mich auch, auch wahrscheinlich zu wenig damit befasst, um da wirklich auch ne Leidenschaft zu entwickeln, aber ich hab einfach auch verglichen, und hab gemerkt, Yoga da ist ganz viel für mich drin, ne. Also ich kann da ganz viel finden. Durch Literatur, durch Ausprobieren, es gibt Yogakurse, und, eh, von daher war Yoga für mich einfach griffiger, bereichernder.

(I.) Noch mal zurück zu den, ehm, zu deinen sozialen Kontakten, ehm. Freunde von früher, z.B., die jetzt nicht Yoga machen, oder, also bevor du damit angefangen hast, gibt's da, hat sich da was verändert? Also du sagst ja dass du jetzt eigentlich schon, du machst ja schon sehr lange Yoga, und halt auch viele Menschen darüber kennen gelernt hast, und dann die, diese Community, und, ist das, wie ist das denn so mit früheren Freunden, hat sich da was verändert, oder, ja?

(M.) Ja, ich muß mal überlegen. Hmmm, ich bin ja jetzt seit eh Ende 89 in Bremen, hmm

(I.) Schon so lange, also direkt nach der

(M.) In der Wendezeit, ja, genau. Noch mit Ausreiseantrag damals. Ehm, ich habe alte Freundschaften weiter gepflegt, aus dem Osten, aus Rostock z.B., und ich hab auch da gemerkt, dass mir, ehm, meine Beschäftigung mit Yoga dort auch viel Interesse und Sympathie auch so gebracht hat in der speziellen Beziehung zu einem Freund, die ich jetzt gerade vor Augen habe. Und ich habe auch gemerkt, dass ich, eh, ihm auch immer wieder, eh, sehr wohlmeinend, eh, n paar, eh, Vorschläge gemacht hab, wie er seine schwierige Lebens- und Arbeitssituation einfach auch n bisschen unterstützen kann. Durch Entspannung z.B., und da auch mal Sachen kopiert, Audiokassetten, oder CD, und so, von daher ehm hab ich jetzt keine Abbrüche dadurch gehabt, erinnere ich jetzt jedenfalls gerade nicht, eh, durch Yoga. Aber schon ist es so, dass ich auch bei Freunden genau hin gucke, und, eh, bestimmte Dinge, mich in bestimmten Dingen auch, eh, vielleicht anders abgrenze, und sage, okay, wenn jemand, eh, Kontakt vereitelt oder sich auf ne bestimmte Art verhält, dann muß ich mich eventuell auch, auch distanzieren, und die Freundschaft dann kündigen oder so. Das ist auch schon passiert. Also auch n anderer Fokus in Freundschaften durch Yoga. Aber jetzt wie gesagt, das ist jetzt nicht alles irgendwie völlig umgebrochen, sondern eher in dem

A2 Interview Martin

einen oder anderen Fall ne andere Sicht auf, auf Beziehung, auf Freundschaft. – ich erinnere jetzt wie gesagt auch keinen Fall, der jetzt da als Beispiel sehr gut passen könnte, aber, doch schon also, ja in gewisser Weise schon. – Also ich merk z.B. wenn ich, eh, den Kontakt zu Menschen suche, weil sie mir sympathisch sind und merke, dass von deren Seite keine Rückmeldung kommt, und ich immer wieder über ne gewisse Zeit, eh, Versuche, Kontakte herzustellen, und das aber immer so einseitig bleibt, dass ich gelernt habe, okay, dann mich dann da einfach auch abzugrenzen und zu sagen, wenn wir uns treffen, ich das aber jedes Mal initiieren mußte, und derjenige von sich aus irgendwie überhaupt nicht auf mich zu ginge, dann, eh, finde ich das nicht gut, und, eh, dann scheint es nicht wichtig zu sein, und, eh, dann kann ich das auch los lassen. Das wäre ein Beispiel jetzt, ne, in einer Freundschaft, wo ich mich dann letztlich auch, eh, n Stück distanzieren musste. Weil ich gemerkt habe, das ist schräg. Der hatte so seinen Film, und, eh, und dann hatten wir zu wenig Gemeinsamkeiten, und dann, ja, dann macht's auch keine Sinn, da irgendwie weiter zu ziehen, und zu ziehen, und immer wieder einzuladen, okay, das ist dann so. Das wäre jetzt das einzige Beispiel, was mir da einfällt, wo Beziehung da auch, also Yoga auch auf Beziehungsgestaltung da wirkt. Ich hatte ja vorhin gesagt, dass ich mir auch schon, hmm, durch Yoga n anderen Fokus habe, in der Auswahl von Freundschaften oder, oder vielleicht sogar Liebesbeziehungen, das ich mir schon wünsche, das z.B. ne Partnerin mit mir Yoga, eh, dann auch teilt, oder ne Spiritualität, ehm, ja, daher also auch, kann ich schon sagen, dass, eh, dass da so ne Selektion dann irgendwie auch statt findet, ne, dass ich also auch gewisse Ansprüche oder Wünsche an Partnerschaft dann habe, und, eh, mir wünsche, dass ich, eh, jemanden finde, der das mit mir teilt. Das ist glaub ich das Wichtigste, dass ich mit Leuten mich umgebe, die, die, Leute die sich, ja die ich Freunde nenne, dass die ne Spiritualität mit mir teilen. Das sagte ich ja vorhin schon, das ist einfach auch geblieben. Ja. Ich würde mich z.B. nicht unbedingt jetzt ne Freundschaft wählen, mit jemandem, der, eh, n extremes Suchtproblem hätte. Ich würde, das würde ich relativ schnell erkennen, und, eh, ich, ich mein, ich weiss, das ist jetzt auch zu, zu, eh absolut, oder zu, zu hart gesagt, oder auch zu konstruiert, ich weiss es nicht, aber, es ist schon so, ehm, dass, eh, wenn ich mir Freunde aussuchen kann, dass ich auch natürlich auch schon schaue, wenn ich jetzt n Freund habe, n langjährigen Freund wo ich ne Suchttendenz feststelle, die ich auch sicher bei mir kenne, das ist was anderes, dann arbeitet man damit, und gibt dann Hilfestellung oder Rück, Rückmeldung, das ist keine Frage. Aber wenn es jetzt darum geht, sich Freunde zu suchen, dann schaue ich auch, dass ich auch Leute treffe, die reflektiert sind, die auch, also die auch selber gewillt sind, an sich zu arbeiten, und ja, selbst ref Reflektion zu betreiben, auch zu kommunizieren, und einfach so n ähnlichen Weg gehen. Das ist schon, da bin ich schon deutlich fokussierter in der Wahl auch von Freundschaften. Tja, ich glaub, das beantwortet die Frage, oder?

(I.) Ja. Ich hatte gerade noch ne Frage zur

(kurzes Gespräch zum Tee)

(I.) Und dann hast du jetzt über die Kundalini Yoga Ausbildung angefangen, an diesem Konzept zu arbeiten, das wirklich so richtig konkret in deine Arbeit zu integrieren, also durch Yoga in der Psychiatrie.

(M.) Ja, genau, mhm.

(I.) Und was ist das für n Konzept?

(M.) Das ist n Konzept, ehm, eh, das psychiatrische Aspekte eh wie z.B. Hospitalisierungstendenzen, der, der Wunsch nach Resozialisierungsunterstützung, ehm, nach Herausbildung von Skills im, im Miteinander, in der Interaktion von Menschen, ne. Das sind ja alles so Schwächen, die Leute haben, die lange, eh, in der forensischen Psychiatrie untergebracht sind, Kontakt zu sich selbst haben, so Aspekte,

A2 Interview Martin

eh, hab ich dort mit eingeflochten, in dieses Konzept, und hab einfach versucht, eh, darzustellen, ehm, dass man durch die Arbeit an Yoga, an sich selber, ehm, zu diesen Aspekten einfach n, ne Veränderung gewinnen, erzielen kann. Da hat mir geholfen, dass ich, eh, zwei Jahre lang eine Fachweiterbildung für psychiatrische Pflege gemacht habe, und im Rahmen dieser Ausbildung, auch, eh, Konzepte, Projekte, eh, verfolgt habe, die mich da einfach, einfach auch geschult haben, so dass das mit einfließen konnte, in dieses Yogakonzept, so dass ich also aus Yoga, aus meiner Yogaerfahrung, und aus meiner psychiatrischen Erfahrung gleichzeitig dieses Konzept, eh, irgendwie zusammen gebaut habe, und, eh, hoffe, dass das Anklang findet bei meinen Vorgesetzten, und ich da n Raum finde, im weitesten Sinne, um mit Leuten zu arbeiten.

(I.) Das wäre natürlich super. Man wünscht sich das ja immer, ich denk mir das auch bei, bei vielen Leuten, also bei ner Freundin z.B. die psychisch krank ist, ne Psychose hat, und ich weiss eigentlich gar nicht was, das geht jetzt schon seit über 10 Jahren, und das war alles ganz schlimm, mit in er Psychiatrie monatelang, und voll mit Medikamenten, und alles, Angst, Psychosen, Angstzustände, und, und sie ist jetzt auch n sehr religiöser Mensch darüber hinaus geworden, extrem, also, meiner Meinung nach ist es bei ihr n bisschen zu extrem vielleicht, egal, wir hatten auch immer gute Diskussionen darüber, weil wir auch uns von früher kennen und auch immer ne ganz tiefe Verbindung hatten, und ich denk immer, ich sag ihr schon immer, mit, mit Yoga, ich denk mir so, jetzt diese ganzen Medikamente, na gut, ich versteh, bei manchen Situationen, vielleicht da, da können die helfen, richtige Psychopharmaka, klar, sind vielleicht lebensnotwendig, aber dann denke ich, man kann so viel eben vielleicht auch durch Yoga und so, was halt länger dauert, bis man vielleicht dann so n Effekt hat, ich weiss es nicht, aber man kann ja so viel machen, und das ist so bedauerlich, wenn das so wenig noch sehr anerkannt ist. Und das wäre natürlich toll, wenn das klappen würde.

(M.) Ja, das glaube ich auch.

(I.) Ich meine, so alleine Ängste zu nehmen, dann, so bei ihr ist es so, durch die Medikamente kann sie sich, ist sie völlig lethargisch, sie kann sich nicht viel bewegen, und das ist dann alles n Akt, und n riesen Drama, und Sport geht schon gar nicht, und es ist ja so n Teufelskreis. Denkt man, das kommt ja durch die Medikamente, wenn sie die nicht nehmen würde, also, das ist jetzt ich, dazu kenne ich mich zu wenig damit aus, aber, und vielleicht andere Sachen mehr machen würde, vielleicht würde sich das alles ganz anders lösen., ne? Aber

(M.) ja, ne, das ist genau auch für mich Thema. Ich arbeite ja in diesem Kontext, und ich kann das bestätigen. Es ist so, das ist ja auch, es gibt Teufelskreise, und, man, eh, kann dort in so ne Negativspirale auch, auch rutschen, ne, dadurch das eben, eh, man mitunter viele Medikamente bekommt. Die Frage, ist es immer notwenig, generell glaube ich ja, dass, eh, Medikamente sicher ihren Sinn haben, aber eben sehr verantwortungsvoll und dosiert neben Psychotherapie und anderen therapeutischen Verfahren, keine Frage. Aber, was wollte ich eigentlich sagen, ehm? Ja, Yoga ist im weitesten Sinne ja auch Therapeutikum, und, eh, ich bin sicher, dass Yoga Leuten, gerade auch mit psychischen Schwierigkeiten helfen kann, eh, ne Veränderung zu erzielen, weil Yoga ja auch immer genau, eh, so, so, so eh Punkte anspricht, wo z.B. Ängste auftreten. Was mach ich mit Ängsten? So, im Yoga lernst du immer, dich zu beobachten, deine körperlichen Prozesse zu beobachten, deinen Geist zu beobachten, ganz wichtig, zu schauen, was läuft denn da ab? Da oben in diesem, in diesem Gehirnskasten, und die Yogis sagen ja, eh, dass, ehm, dass unser Geist, so bildlich gesprochen wie so n Affe im Käfig, n wild gewordener Affe im Käfig eigentlich völlig willkürlich von hier nach dort und dort springt, und wir lernen sollen, zu schauen, was, ne, und so z.B. durch Meditation bestimmte immer wieder kehrende Gedanken, Muster oder Abläufe, zu etikettieren, zu sagen, okay, das kenne ich jetzt, das kenne ich auch, aha, da ist wieder die

A2 Interview Martin

Angst, da ist das, ne, da ist irgend n Hass, oder was auch immer, und es sozusagen erst mal zu erkennen, dass das immer wieder kommt, und im zweiten Schritt dann zu sagen, okay, ich kann mich von dem distanzieren. Ich bin nicht meine Gedanken im weitesten Sinne. Und ne Instanz sozusagen zu, zu installieren oder zu, zu trainieren, die über diesen Gedanken steht, ne? Zu sagen, ich guck mal auf diese Gedanken von oben, ich, also, ne, ne zweite Instanz sozusagen, ne andere Instanz, den Seher, sagt man im Yoga, ne, und dadurch so ne quasi therapeutische Wirkung zu erzielen, ne, sich nicht diesen Gedanken, die ja alle ihre Vorgeschichte haben, ne, sich nicht so ausgeliefert zu fühlen. Dadurch, dass man lernt, das zu erkennen und im zweiten Schritt zu sagen, okay, ich kann mich da distanzieren, und ich muß nicht so denken. Da einfach auch Skills, oder auch Handlungs- und, und, und Denkalternativen zu entwickeln, über Yoga. Das ist nicht nur Yoga, das ist ja auch, eh im Buddhismus wird das ja auch gelehrt, weil die ja auch Meditation haben, und von daher ähneln sich diese Heilswege da auch wieder, aber von daher, Yoga, als Therapeutikum, wunderbar. Und das ist nur ein Aspekt, ne, es gibt diesen körperlichen Aspekt, von Reinigung, Vitalisierung, es gibt, eh, Aspekte von, gruppenspezifische Aspekte, die man durch Praktizieren mit Yoga, einfach wo man Menschen auch wieder stärkt, die hospitalisiert sind, die zum Teil vereinzelt sind, die nicht viel über sich reden, die selber sehr unbewusst sind, zum Teil, ne, da einfach auch wieder mehr Lebendigkeit und mehr Kontakt zu sich und anderen einfach auch, eh, zu trainieren. Das ist ganz wichtig, und das ist n Therapeutikum letztlich. Deswegen glaube ich auch, dass das, eh, zunehmend eh Raum kriegen wird in so therapeutischer Arbeit im weitesten Sinne. Das denke ich schon.

(I.) Dann hatte ich auch noch ne Frage, ganz was anderes, zu Deiner e-mail Adresse. Das ist ja Oshii, und ich kann ja Osho natürlich (lachen beide), was hat es denn damit auf sich?

(M.) Eh, das ist nen Geck. Und zwar(Erklärung zur E-mail Adresse)

Ich kenn Osho n bisschen, hab aber nichts über ihn, eh, erfahren, les auch immer mal was von ihm, aber das ist jetzt nicht so, ich bin jetzt kein Osho Jünger. Ich verehere ihn irgendwo, weil ich glaub, dass viele von den Sachen, die er sagt, total klasse sind, er schöpft ja auch aus, eh, aus der östlichen Weisheitslehre und, ehm, von daher hat er an sich auch viel zu sagen, keine Frage. Aber das ist so der Hintergrund.

(I.) Würdest du dich denn als Yoga Jünger bezeichnen, oder einfach nur so, ja, Yoga ist n großer Teil in deinem Leben, aber, und Spiritualität, aber genauso wie alle anderen Spiritualitäten, hast du ja erzählt, Religionen, für dich so oft so das gleiche aussagen, ist Yoga einfach vielleicht für dich die beste Möglichkeit, weil's eben Körper und Geist so schön vereint.

(M.) Ja, ich glaub ich würd mich schon als, eh, praktizierenden Yogi, eh, betrachten, wenn man mich das fragen würde. Doch schon, weil das ist eben, nimmt eben so viel Raum ein bei mir und ich bin eben, merk auch dass mir diese spirituelle Anbindung auch der Glauben, der dahinter steckt, dass der mir ganz viel geben kann, und, eh, das mich sehr interessiert. Ja.

(I.) Ach ich glaube, wir haben, ich guck gerade mal schnell auf meinen Leitfaden, aber, also nur so, ob ich was ganz wichtiges vergessen habe, was ich eigentlich – na eine Sache vielleicht, sehe ich gerade. Eigentlich vielleicht nur, die, also du sagtest du warst früher Handwerker?

(M.) Tischler.

(I.) Tischler, genau. Und dann, ehm, hast du mit der psychotherapeutischen

(M.) Hmm, ich hab dann Krankenpfleger gelernt, nach dem Erziehungsurlaub, ehm, den ich ja mit meiner Tochter gemacht habe, ich hab damals ja schon so n bisschen Probleme mit dem Rücken gehabt, und ich

A2 Interview Martin

habe mitunter auch auf Montage gearbeitet, viel auf Gerüsten auch gearbeitet, über Kopf und so, hab da meinen Rücken doch sehr schmerzhaft erlebt, und hab dann mich auch fragen müssen, Mensch, kannst du das jetzt noch bis zum Rentenalter machen? Und hab nach Alternativen gesucht, und dann, eh, hab ich auch in der, in dieser neuen Ausbildung noch so ne, ja so ne Herausforderung gesehen, die ich gern annehmen wollte, auch um meinen Horizont einfach zu erweitern, und so, eh, ja, genau, so kann man's sagen vielleicht, und, eh, auch mal was anderes kennen zu lernen, und darum bin ich Krankenpfleger geworden.

(I.) Und dann, ehm, und wann war das ungefähr, also jetzt im Vergleich zu der Yoga Praxis, wann du mit Yoga angefangen hast?

(M.) Also ich habe, ehm, vor 8 Jahren habe ich diese Pflegeausbildung gemacht, angefangen, die ging, ehm, 2 Jahre, und, eh, Yoga Praxis, eh, muß ich gerade mal überlegen, es war etwa zeitgleich, ich hatte zu der Zeit, als ich im Erziehungsurlaub war, habe ich, ehm, Rückenschulen gemacht, und ich meine es ist etwa zeitgleich mit Beginn dieser Pflegeausbildung – (Telefonklingeln) also etwa zeitgleich mit der Pflegeausbildung gemacht. Aufgrund dieser Krise ja auch mit dem Rücken.

(I.) Und dann, ehm, kann man, könntest du denn sagen, dass auch diese, die, ja, der Beginn der Yoga Praxis dann natürlich sich auf dein, auf die neue berufliche Orientierung so, das so begleitet hat.

(M.) Ja, ja schon. Es ist ja, in ner Pflegeausbildung ist ja, eh, geht es ja ähnlich wie im Yoga um, ehm, Gesundwerdung weil man als Krankenpfleger heute ja, ein ganz wichtiger Aspekt von Krankenpfleger sein, heißt ja, auch den Leuten, ehm, Möglichkeiten an die Hand geben, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, ne? Deswegen heißt es ja heute Gesundheits- und Krankenpfleger, so dass also dieser früher eher so passiv, eh passiv konsumierender Aspekt von Patient sein, eh, heute mehr in den Hintergrund tritt, und man als Krankenpfleger und, Kranken- und Gesundheits- und Krankenpfleger, wie gesagt diese, eh, Eigenmotivation auch Herausbildung eigener Skills für Gesundsein mehr auch, eh, vermittelt, und so gesehen auch für mich Parallelen eh zwischen Yoga und meiner Krankenpflegerausbildung, das passt schon zusammen. Beides Heilswege sozusagen, ne? - Scheint auch nicht von ungefähr gekommen zu sein. Ich glaub das ich da auch so n Bedürfnis hatte, eh da auch Erfahrung zu sammeln, und wenn man ne Ausbildung macht, meine damalige Familie hat das mit getragen, ich hab dann leider kein Umschulungsgeld bekommen, sondern musste mich mit nem Lehrlingsentgelt über diese Ausbildung dann auch zufrieden geben, aber ich war damals noch, ehm in Familie, es gab dann irgend wann diesen Bruch, und ich hab dann den, eh die Hälfte der Ausbildung etwas allein lebend dann eh mit wenig Geld eh bewältigen müssen, aber ich hatte einfach den Wunsch, da, eh, mich dem zu nähern, und dann einfach noch mal was Neues zu finden, beruflich. Und es scheint, eh, da einfach auch diese Parallele zu geben, ne. Ich hab das noch nie so für mich hinterfragt, aber wenn ich das jetzt so anschau, sehe ich schon, dass da generell auch so n Bedürfnis war, einfach eh, so n, n Blick zu erweitern, bewusster zu sein, im Umgang mit mir, mit andern, auch zu helfen vielleicht, ist ja auch heute n bisschen verschrien, so nach dem Motto, der hat ja n Helfersyndrom, ((I.) stöhn) hört man ja immer mal wieder. ne, in so Kreisen, ich beziehe das jetzt nicht auf mich, weil ich das noch nie wirklich vorgeworfen bekommen habe, und ich weiss mittlerweile auch, dass Helfersyndrom auch noch n bisschen anders ist als nur helfen zu wollen, ich denke dieser ur-christliche, ehm, Anspruch oder, oder dieses, dieser Wunsch, auch zu helfen, für andere da zu sein, ist nicht Pathologisches.

(I.) Ne, überhaupt nicht.

A2 Interview Martin

(M.) Ja, und aber es ist, es gibt eben so ne, manchmal so ne Tendenz, dass Leute dass dann einem vor den Kopf werfen und sagen, okay, der hat nen Helfersyndrom, weil der will helfen. Ja, das sollte man unterscheiden. Ja, wie kam ich jetzt darauf?

(I.) So diese zeitgleiche Entwicklung, das Bewusstsein, was Neues zu lernen, sich weiter zu bilden, irgendwie für sich was selbst zu tun, und dann vielleicht gleichzeitig so n Beruf wählen, der das irgendwie verbindet, und dann so implizit dann plötzlich auch zu Yoga geführt hat. Also – ne hat der Beruf ja nicht, aber du kannst das ja jetzt auch gut verbinden.

(M.) Hmm, ja.

(I.) Also dadurch dass du hier, dass du dann mit Yoga angefangen hast, und dass du jetzt plötzlich vielleicht da richtig aktiv integrierst in die tägliche Arbeit.

O. Hmm, ja das ist ne gute Synthese.

(I.) (lacht) hab ich jetzt so konstruiert

(M.) Nein, nein, nein, ja es ist so, es ist tatsächlich so, es kommt auch nicht von ungefähr, dass, eh, gut, ich mein, ich hab jetzt durch den Schichtdienst, ehm, dem ich ja unterliege leider, mit allen erdenkbaren Schichten, von Nachtdienst über Früh- Spätdienst, Zwischendienst, habe ich ja, eh, eben gemerkt, dass es schwierig ist, eh, diesen Wunsch, auch selber zu unterrichten, im offenen Kontext hier in Bremen, sozusagen, ehm, umzusetzen, und da schein mir einfach dieser therapeutische Kontext, wo ich eben räumliche Bedingungen vorfinde und eben auch in meinem Arbeitsalltag sicherlich die Wahrscheinlichkeit, dort regelmäßig einmal die Woche, ehm, was anzubieten, größer ist, als die Wege, und so weiter und auch, eh, die Möglichkeit, die Dienstplangestaltung so dahingehend einfach auch eh zu schreiben, das ist eben – aber es ist ne schöne Synthese, tatsächlich, von dem was ich weiss, aus meiner Pflegeausbildung und der psychiatrischen Ausbildung, die da dann ja später kam, und, eh Yoga. Das sehe ich schon, das ist auch sehr bewusst.

ENDE!

A2 Interview Ulrike

(U.) Ich finde das unheimlich interessant, darüber ne Doktorarbeit zu schreiben... Da finde ich Yoga schön, eh, es ist n schönes Thema. So n schönes Thema, passt irgendwie auch gerade in diese Zeit rein, weil Yoga erlebt ja seit dem letzten Jahr irgendwie noch mal so n neuen Boom, wo ich so, dass so, spannend beobachte, da gibt's jetzt Power Yoga, und dann gibt's dies, so (...) ne, und, eh, es spricht die unterschiedlichen Menschen an, und jede Form im Yoga, die also angeboten wird, dafür gibt's Menschen. Das finde ich, ich finde das einfach spannend. Und es gibt Lehrer, Lehrer und Menschen dafür,

(I.) aber es ist interessant, wie so ne uralte Weisheit eigentlich jetzt plötzlich so hochaktuell ist, und irgendwie, ja, die Leute anspricht, bei und, - eh, überall. Also in Amerika sowieso, da gibt's ja Power Yoga, da ist es alles sowieso n bisschen sehr kommerziell finde ich, aber, wenn's funktioniert, warum nicht?

(U.) Ja, klar. Also da ist auch eine Schauspielerin, ich weiss jetzt nicht wie die heisst, die habe ich irgendwann mal in ner Talkschau gesehen, von, eh, vom NDR, eh, die hat also immer ihre Yogamatte auch unterm Arm. Ne, so Heidi Klum ist ja auch so ähnlich.

(I.) Ja, macht die auch Yoga mittlerweile?

(U.) Die macht auch mittlerweile Yoga, ja ja.

Das ist auch ne Form, das unter die Menschen zu bringen. Ne, so, eh, ich finde, alles, was passiert, oder wenn's dem Menschen gut tut, ist das in Ordnung, ne? Und wir leben ja in dieser, eh wie ich finde, unglaublich schnellen Zeit, so wo alles unheimlich schnell geht, eh, wo aber auch viel passiert, also ich finde es ist auch n Stückweit krank.

(I.) Was passiert?

(U.) Ne, es gibt, eh, ganz ganz viele Menschen, die wirklich auch schwerst krank sind. Und das hat nichts mehr mit Alter zu tun. Ne, ich hab ne 26 jährige Studentin bei mir, in der Praxis, die hat Lymphdrüsenkrebs.

(I.) Und n Freund von mir, in Amerika, der ist 38, der hat auch – also die haben's in seinen Mandeln gefunden, aber, überall, haben sie raus genommen, auch Krebs, und – Gott sei Dank ist er sehr, wie nennt man das, proaktiv, also er ist sehr, ehm, guckt sich um, was es gibt, macht Akupunktur, trinkt Kombucha Tee, keine Ahnung, also auf jeden Fall guckt er, was es alles gibt, und also ich ihn gesehen hab, im Sommer, hab ich noch gedacht, so, man, hey, du schaffst das, weil das war so, es war halt nicht so n schreckliches Tabu Krebs gleich Tod Thema, sondern eher, okay, so ist es jetzt, und

(U.) jetzt guck ich

(I.) Jetzt guck ich, und, vorwärts – ja.

(U.) Ja es sind, eh, es sind also solche Wellen, ne, also ich erleb das bei Anastasis, das ist ne Russin, eh erleb ich das schon sehr wellenartig. Ne, sie geht auch manchmal in die Depressionen. Ne sie sagt, ach, ne, weil, es zieht ihr schon die Schuhe aus. So acht Chemos hinter und jetzt jeden Tag Strahlen, eh, also das ist schon, eh, es geht schon in die Substanz. Ne, und keiner weiss, eh, ob die Geschwülste wirklich jetzt gekillt werden. Ne, und, sie fängt ja gerade an, sie hat gerade sich entschieden, sie ist im 3. Semester, Germanistik Slawistik, in Oldenburg, hat sich da gerade für entschieden, ist also Krankenschwester vorher gewesen, und – ist natürlich heftig, ne. So, sie jetzt auch am Trudeln ist, und nicht mehr so richtig

A2 Interview Ulrike

weiss, mach ich jetzt da weiter, Studium, oder nicht, oder wie auch immer, und, das ist schon n ziemlicher Eingriff ins Leben. Obwohl für mich die Diagnose Krebs, also ich möchte, das Menschen lernen, zu verstehen, dass es, das Krebs nicht gleich sterben heisst. Es gibt so viele Möglichkeiten. Ne, so, aber, gesellschaftlich gesehen ist es immer noch auch n Tabu Thema.

(I.) Das habe ich eben so n bisschen, also so ging's mir selbst, und dann ist die Mutter von meinem Freund an Brustkrebs erkrankt im Sommer, als wir da waren, wir waren, er war 4 Monate da, und ich war dann so 2 ½ Monate drüben, und, das ging aber so schnell bei ihr, also ihr geht's jetzt ganz gut, aber irgendwie, zack, okay, Brustkrebs, dann hiess es sofort, ja, die Brust muss ab, und dann, typisch Amerika, ins Krankenhaus, abends rein, am nächsten Morgen wieder raus, also so, wo man schon schluckt, aber, na ja, so machen die das halt, also, hat vielleicht sogar Vorteile, weil, irgendwie ging's ihr ganz gut, das war eben nicht so –also ich würde sagen, man sollte vielleicht lieber noch n paar Tage ruhen, im Bett im Krankenhaus mit Aufsicht, aber, na ja, das ist halt n andres System, medizinisches System, die haben kein Geld für so was, oder bezahlt niemand, und jetzt geht's ihr erstaunlicherweise aber ganz gut, und die musste keine Chemo machen, sondern nur Bestrahlung, und das war erst mal so s Schock, da habe ich im Sommer einige andere Krebs Nachrichten gekriegt, aber dann durch meinen Freund, der Krebs hat, irgendwie hab ich auch gedacht, so das ist gar nicht Krebs gleich Tod

(U.) nein

(I.) das muss es gar nicht sein, und je mehr man so denkt, desto mehr wird es Tod, ne,

(U.) eben, eben. Ne, es ist, eh, also für mich ist in ner Diagnose egal, was für ne Krankheit ist, ist auch immer n Hinweis, es steht an, etwas im Leben zu verändern. Ne, irgendwas läuft nicht so, eh, das also die Ganzheit, die ich bin, damit einverstanden ist. Ne, und da gilt's dann einfach so mal, eh, reinzufühlen, wie, wo kann ich mein Leben ändern. Ne, dass es mir gut geht, dass ich wieder heil werden kann. Ne, dass, also, das sich nicht vertieft, eh, sondern dass ich wirklich heil werden kann. Es gibt ja immer Muster, die uns prägen, eh, die uns durch's Leben führen, und solange wir sie nicht merken, ehm, ist es ja okay, aber wenn wir davon bestimmt werden, so dann kann's eben halt mal zu Störungen im Körper führen. So, und wenn ich dann das erkennen kann, und da gibt's ja Möglichkeiten, das zu erkennen, eh, dann kann ich das auch heilen. Dann ist es im Grunde genommen auch n Geschenk, eine Chance,

(I.) Ja.

(U.) Weil, also ich finde, in allem, was uns geschieht, eh, steckt auch n Chance. Ne, es ist nicht nur schrecklich, wie Menschen immer sagen, ich kann dieses Wort nicht mehr so wirklich gerne hören, eh, sondern es hat auch immer, es birgt auch immer was ganz Schönes. So, wo ich plötzlich denk, boa, ja, genau das wollte ich immer schon mal anders machen.

(I.) Ja ja. So muss man das auch, oder, wenn man das so sieht, halt, so n positiven Twist dem gibt, dann

(U.) Ja, ja. Und das ist für mich, z.B. auch Yoga.

(I.) Ja, genau, kommen wir mal zum Yoga.

(U.) Wir kommen jetzt mal zum Yoga.

(I.) Genau, ehm, (...dass ich mir mal Notizen mache etc....Leitfaden etc...)

A2 Interview Ulrike

(U.) Mach das, mach das, eh, so, wie du das brachst. Eh, ich hab damit kein Problem. Ich hab mich dafür bereit erklärt, und, eh, kein Thema.

(I.) Schön. Also, zum Thema Yoga, wie ist es bei Dir denn zum Yoga gekommen? Ganz allgemein, also, wann, z.B., wenn du richtig mal zurück überlegst, und guckst, wann ist das erste Mal, dass du von Yoga gehört hast, oder wann ist in dir der Gedanke gereift, Yoga zu machen, das kann schon 20 Jahre zurück liegen, erzähl mal!

(U.) Eh, das liegt auch schon so weit zurück. **Eh ich hab, eh, von Yoga gehört, ich hatte 1986 die vierte Band, eh vierte Wirbelsäulenoperation, so, und da war erst mal so die Diagnose, so, jetzt reichen wir die Erwerbsunfähigkeitsrente ein, jetzt geht nix mehr, laufen war für mich unglaublich schwierig, weil ich nur Schmerzen hatte, ich stand also unter sehr hoher Medikamentierung, so, und mir ist dann ein Heiler begegnet, der mir geholfen hat, den Heilweg zu gehen. Ich hab natürlich von den Ärzten auch Krankengymnastik und so was alles verordnet bekommen, so, und genau so, eh, hab ich dann über Yoga gelesen. Dann hab ich gedacht, ja, das ist auch, weil ich hab da auch schon angefangen zu meditieren, so, also mal so in mich hinein zu horchen, wer bin ich eigentlich und was passiert das alles in mir, so, und, ehm, da, so ist mir auch Yoga begegnet. Und ich konnte mich da mehr schon wieder auch bewegen, zwar noch mit sehr starken Schmerzen, aber es ging, und dann hat eine Frau eh Yoga angeboten. Das war so, denk ich mal, so 92. Und zwar hat die ne aryuvedische Yogaform angeboten, wo es nicht um Chakren geht, sondern um Manas. Und, das hat mich angezogen. Und ich bin dann...**

(I.) Was sind denn Manas?

(U.) Ne, das sind also so kleine Punkte, genauso wie die Energiezentren, die wir alle kennen, aus dem Sanskrit, ehm, sind das also so Energiezentren, die so über den ganzen Körper auch verteilt waren. So. Und ich dachte so bei einer Frau anzufangen, war mir angenehmer, weil ich dachte, Frauen sind möglicherweise etwas verständnisvoller mit mir, wenn ich mal sage, du, das, das krieg ich jetzt körperlich erst mal nicht hin. So. Und, eh, ich hab dann auch gesagt, ich möchte es gerne machen, ich möchte auch gerne so ziemlich alles machen, aber ich weiss nicht, inwieweit es mir körperlich möglich ist. So, weil das ja ne andere Bewegung ist, als Krankengymnastik. Und ich hab mir auch so vorgestellt, ehm über Yoga komm ich auch noch mal intensiver und tiefer auf meinen eigenen persönlichen Heilweg. Dass also meine Wirbelsäule eh sich dann auch anders anfühlt, dass ich das dann auch, ehm, ja, dass ich mich wieder mehr bewegen kann.

(I.) Das hast du dir gewünscht?

(U.) Hab ich mir so gewünscht, und ich hatte dann schon verstanden, eh, dass ich das nicht abgeben kann, an Medikamente oder Ärzte, sondern dass ich gefordert bin. So, ich muss was tun.

(I.) Wie kam das zu dem Verständnis?

(U.) Das kam durch Peter, durch den Heiler, der mit mir ganz intensiv gearbeitet hat, also der mich also in dieses Verständnis auch geführt hat, dass es, dass ich diejenige bin, die sich auch letztendlich diese Geschichte selber so ausgesucht hat. So, weil letztendlich war das so, da wo ich gelebt habe, in dieser Ehe auch, hab ich mich nicht wohl gefühlt. Ich hab aber für keine Möglichkeit gefunden, da raus zu gehen. So, und eh zusätzlich war das noch so, dass ich das Muster hatte, eh, wenn ich geliebt werden möchte, muss

A2 Interview Ulrike

ich ganz viel tun. So, weil mein Vater hatte mal gesagt, ach du Schande, ein Mädchen, weil ich war in Wahrheit, ein Junge sollte ich werden. Ne, so. Und dieses Muster ist natürlich nicht so dafür geeignet, um n gesundes Leben zu leben. Das weiss ich heute, so, damals wusste ich das nicht.

(I.) Wo bist du denn aufgewachsen? In, hier in der

(U.) Ne, ich bin im Ruhrgebiet aufgewachsen. In Köln.

(I.) In Köln?

(U.) Ja, bin ich aufgewachsen, und, eh, das war, aber ich bin schon, seit 64 bin ich schon hier in Bremen, also. Ich bin länger hier in Bremen als ich da war. Ich bin so ne Nestflüchtlerin, also, ich musste da raus. Ganz schnell. Und das war auch okay für mich. So, und, ehm, dann war ich also da bei dem Yoga, hab das gemacht, im Frauenstadthaus, ich weiss nicht, ob du das schon kennen gelernt hast?

(I.) Ne?

(U.) Eh, das haben, das ist n ganz altes Haus gewesen, und Frauen haben das für Frauen eh selber auch renoviert, ne, mit, die haben getischlert, neue Fenster eingesetzt, also alles von Frauen gestaltet, und wunderschöne Räume, wo Frauen, da ist auch ne Frauentanzschule, ist n Frauen, ehm, PC Kurse kannste da machen, also alles mögliche, aber speziell eben halt für Frauen. Und diese Frau, die da Yoga angeboten hat, war auch da, und hat dort gearbeitet. Und das war für mich sehr schön, so einfach mal nur so mit Frauen zusammen sein zu können, das fand ich ganz angenehm. Und das Yoga hat mir geholfen, hat mich gestärkt, hat mich auch in meinem Selbstwertgefühl gestärkt, so, was zu dem Zeitpunkt noch nicht so wirklich ausgeprägt war. Und hat mich also auch immer wieder dahin geführt, dass ich erkenne, wer ich bin, über die Innenschau. Das war für mich immer so wichtig, also ne Yogaübung zu machen, und dann den Geist darauf zu konzentrieren, dass der einfach mal fühlt, wie geht's dem Körper, jetzt mit dieser Übung? Wie fühlt der sich jetzt an? So, und dadurch wurde in mir die Innenschau intensiviert. **Ich hab durch diese Yogaübungen eh auch gelernt, meinen Körper noch mal anders wahrzunehmen. Also in nicht nur krank wahrzunehmen, ne, mit dieser Behinderung. Ich kann dieses und jenes nicht. So, sondern das Yoga hat mich dahin geführt, meinen Körper auch als heil anzusehen. Der hat da n Effekt, okay, aber er ist dennoch heil. Das habe ich durch Yoga gelernt, das habe ich nicht aus dem medizinischen System mitbekommen. Da war ich krank. Da brauchte ich Medikamente. So, und, durch Yoga bin ich also noch tiefer auf meinen Heilweg gekommen. So, dass mein Körper sich heil anfühlt. Ich konnte wieder Fahrrad fahren, ehm, ja grosse Strecken sogar.** Ich bin dann irgendwann so klein angefangen, mit dem Fahrrad, und als ich das erste Mal von Bremen nach Worpswede gefahren bin, und wieder zurück, da sind mir vor Glück die Tränen gelaufen. Das war so ein unglaubliches Erlebnis für mich, so, und, es ist klar, ne, wenn du in so nem Verband lebst, wie ich da in dieser Ehe, ehm, da ist meine Krankheit natürlich auch benutzt worden. So, eh, der Mann mit dem ich da zusammen gelebt hab, der hat meine Krankheit auch benutzt, um sich, eh, noch n komfortableres Auto zu kaufen, oder, oder, oder, ne. Immer so, das mach ich alles für meine kranke Frau, ne. So, ich konnte erst gar nicht fahren, weil mein rechtes Bein taub war, nach den Operationen, und das fand ich also ganz interessant. **Und ich hab durch Yoga und Meditation, also durch diese Innenschau, dann wirklich gelernt, mich wahrzunehmen. Und nicht mehr auf das zu hören, was andere Leute mir sagen. Ne, dass also ein Arzt mir sagte, das darf ich nicht, das darf ich nicht, oder dass mein Umfeld mir sagt, das kannst du sowieso nicht. Ich hab durch Yoga für mich gelernt, zu fühlen, was für mich möglich ist. Und hab gespürt, oi, das ist ja, im Grunde genommen, es ist alles möglich.** So, ne, es gibt bestimmte Übungen, die mir nicht so leicht fallen, wie die Kobra, ne. Wenn du dir vorstellst, dass vom

A2 Interview Ulrike

Sakralsegment bis zum Lendenwirbel, wo normalerweise ja unsere grösste Flexibilität ist, das ist versteift, gerade gemacht, und verblockt, dass ist im Grunde genommen unbeweglich, so, dann kannst du dir vorstellen, dass, wenn ich jetzt dagegen anarbeite, durch die Kobra, oder durch den Bogen, ehm, ist es erst mal ein neues Reinfühlen, und es tut erst mal weh. Aber je intensiver oder je häufiger ich das mache, eh, geht es. Und tut dann auch nicht mehr so weh. Das finde ich ganz erstaunlich, eh, dass durch dieses Tun, also, und im Yoga lernst du ja, achtsam deinen Körper wahrzunehmen, ne, und, das ist, das ist wirklich sehr intensiv geworden, bei mir, dass ich wirklich sehr achtsam meinen Körper wahrnehme. Also, da geht's ja nicht um Leistung. Oder, eh, im Yoga geht's nicht darum, ich bin besser als die anderen, die da auch Yoga machen. Sondern da ist jede, oder jeder einfach auf sich gestellt. Und dass er für sich guckt. Da gibt's den Lehrer, oder die Lehrerin, die was ansagt, eh, aber er gibt ja auch immer vor, zu gucken, schau nach, wie's für dich geht. Oder er fragt ja vorher auch, eh, hat jemand heute besondere Probleme? Mit dem Rücken, mit der Nackenwirbelsäule, oder Lendenwirbel, oder wie auch immer, oder den Knien, oder so. Ne, wir sind immer gefordert, im Yogaunterricht, das zu sagen, wo es gerade hakt. Und das auch wahrzunehmen, nicht als etwas krankhaftes, sondern ich bin achtsam. Ja, ich geh da nicht so, eh, mit Leistungsdruck in diese Übung rein. Und das hab ich also so in Yoga gelernt, und da bin ich also dem Yogaunterricht unendlich dankbar, dass ich gelernt habe, mich achtsam wahrzunehmen. Als ne Körperlichkeit, so, nicht als ne kranke Körperlichkeit, sondern als n Körper, der also durch, schon beeinflusst wird durch seelische, geistige Geschehen, aber dass ich da, eh, alles achtsam wahrnehmen kann.

(I.) Wie wirkt sich das auf dein, dein Leben allgemein aus? Also jetzt unabhängig vom Körpergefühl, oder dass man einfach, ja, dass man halt den Körper anders wahrnimmt, sondern so z.B. auf's soziale Umfeld, oder Freunde, Familie? – so alles mögliche

(U.) Ich bin eh wesentlich lebendiger geworden, ich bin wieder da, sozusagen, im Leben, so, leb wieder das, was in mir war, was in, eh, dieser Ehe zerstört war, ich war mit einem alkoholkranken Menschen verheiratet, das habe ich nicht gewusst, ich wusste auch nicht, was Alkoholismus ist, so, ich hab, damit gelebt, mit dem, der arme Mann muss immer trinken, weil ich so furchtbar bin, weil ich so schrecklich bin, so, und kannst dir ja sicher vorstellen, was das mit mir als (...) gemacht hat, ne. So, und all meine Lebendigkeit, meine Spontaneität, meine Freude am Leben war nicht mehr spürbar für mich. So, und das ist, eh, durch Yoga wirklich wieder so präsent und das ist so schön. So, diese Lebensfreude wieder zu finden. Diese Freude, dadurch, dass ich mich wieder bewegen kann, ja, dadurch, dass ich gelernt habe, achtsam meinen Körper zu beobachten, eh, kann ich mich wieder bewegen, und, eh, so richtig so, boah, ne. Es ist eine unglaubliche Lebensfreude dabei entstanden. Gleichzeitig mit dem Yoga, eh, begann also meine neue Entscheidung, ich habe mich da entschieden, dass, was ich durch Peter erfahren habe, möchte ich mit Menschen teilen,

(I.) Peter war der Heiler

(U.) der Heiler, genau. Möchte ich mit Menschen teilen, ich hab da meine Hospizausbildung gemacht, so, und hab also den Energieweg begonnen, ehm, durch, ehm, Reiki. Ich hab also meinen ersten Reikigrad gemacht, so, und interessanterweise ist dadurch, dass ich mich durch mein tägliches Yoga, also ich bin sehr fleissig, so, aber nicht dogmatisch fleissig, sondern aus Freude an der Bewegung fleissig, so, ich hab jeden Tag Yoga gemacht. Für mich auch zuhause, nicht nur einmal in der Woche, wenn ich im Kurs war. So, bin ich also dann diesen Energieweg gegangen, und ich hab durch die Hospizarbeit Menschen begleitet, die meine Lebensfreude gespürt haben. Und die mir, dadurch, dass ich da raus gegangen bin, einfach so, ne, veränderte sich natürlich meine finanzielle Situation auch, und ich hätte mir all diese Ausbildungen gar nicht leisten können, aber dadurch, dass mir bei der Hospizarbeit Menschen begegnet

A2 Interview Ulrike

sind, die mich in meiner Lebensfreude, und in meinem So-sein gemocht haben, die haben meine Ausbildungen finanziert. Die haben meinen Reiki-Lehrer finanziert, und die haben meine Cranio Ausbildung finanziert.

(I.) Hmm, das auch Cranio, ja klar

(U.) So. Ja, ich bin Cranio Therapeutin, ich hab die grosse Cranioausbildung, und, eh, bin also Reiki Lehrerin, d.h., in Wahrheit bin ich jetzt, bin ich wirklich Heilerin geworden. Durch den Yogaweg ist das wirklich so intensiv in mir entstanden, dass, durch die Präsenz, die ich bin, in den Menschen schon was passiert, sich da also schon was verändert. So, und da bin, ja, ich bin einfach unheimlich froh drüber, dass es so ist. Aber das ist alles mit Yoga entstanden. Mein ganzer Weg. So, und dazu gehört also meine Energiearbeit, eh meine Craniotätigkeit, und im Grunde genommen ist es heute so, dass es egal ist, was ich mit den Menschen mache, also mit meinen Händen, eh, ob ich nun Cranio oder Energiearbeit mache. Die Menschen stehen von der Liege auf und fühlen sich wohl, und das ist das Entscheidende, das finde ich einfach schön, und durch Gespräche, ehm, erfahren sie auch, dass es notwendig ist, in ihrem Leben etwas zu verändern. Und ich erzähle da auch ganz viel von Yoga, und, eh, jetzt am Montag nehme ich auch eine Freundin mit, eh, die möchte Yoga jetzt auch kennen lernen. Das ist so ne Frau, die immer sagt, ich brauch Power, ich muss ins Fitness Studio, und ich muss joggen, und, ne? So, wir haben gestern abend in einer sehr schönen Sitzung herausgefunden, wieso sie das braucht, und, jetzt, sie hat Angst vor der Stille, richtig.

(I.) Ja, das ist nicht immer einfach, still zu sein.

(U.) Nee. Und, wir haben das aber gestern geklärt, und, eh, sie freut sich jetzt da drauf, am Montag mit zu Armin mit zu kommen, und da Yoga zu machen. Ne, und ich finde es schön, ich hab ganz unterschiedliche Yogalehrer durchlebt.

(I.) Ja, was denn für welche?

(U.) Ich hab also dieses Aryuvedische gehabt, und dann hab ich, ehm, eine Mischung, also das ist schon Hatha Yoga, aber die Frau hat auch ein, was Eigenes entwickelt.

(I.) Wie heisst die? War das hier in Bremen?

(U.) Eh, die ist jetzt in Grasberg, ja, das ist die L. M.. Die arbeitet in Grasberg, die ist von Bremen nach Grasberg gezogen, und, eh, arbeitet aber da auch weiter als Yogalehrerin. Und ich konnte dann, dadurch dass ich kein Auto habe, ne Freundin hat mich immer mitgenommen, aber wir haben gemerkt, boa, das ist Stress, ne. Sie muss immer hinfahren, weil sie mich mitnimmt, so, eh, und da habe ich gesagt, okay, ich möchte es jetzt nicht mehr. Ich möchte jetzt Yoga machen, hier um die Ecke. Wo ich mit dem Rad hinfahren kann. Wo ich eigenständig bin, wo ich frei bin. So. Ich möchte nicht, ehm, so abhängig sein, ne, von irgendjemandem, der mich immer mitnimmt dahin. So, und dann bin ich also hier zum, ehm, hab ich lange Zeit mal so ohne Gruppen gearbeitet. Ach so, ich hab auch Yoga gemacht, über meine Krankenkasse. Die HKK bietet Yogakurse an. So, und das ist ja günstig, kommt meiner finanziellen Situation sehr zu Pass, ehm, dann brauch ich das nicht zu bezahlen. So, das war aber für mich, ehm, so n sportliches Yoga. Also nicht so sehr der geistige Weg. Und mir ist der geistige Yogaweg mit Bewegung wichtig geworden. Und dann habe ich mich irgendwann, entstand das mal wieder so in mir, ich möchte mal wieder in ner Gruppe arbeiten. Weil, ich finde so, diese Gruppenenergie, finde ich einfach unheimlich schön. Jeder arbeitet so für sich, ne, macht so Seins, und dennoch sind wir alle miteinander

A2 Interview Ulrike

verbunden, und es entsteht so eine wunderbare Energie. So, da habe ich gedacht, warum soll ich mir das entgehen lassen, ich möchte das wieder machen. So, und dann hatte der, eh, M.D. ganz grosse Anzeigen im Mix und im KGS, und gedacht, dann ruf ich doch da mal an. So, da kann ich ne Probestunde machen, wunderbar. Mach ich doch mal. So, und ich hab vorher, ja ich hab immer bei Frauen gearbeitet, und ich dachte, nee, ich möchte jetzt mal beim Mann arbeiten. So, das war mir einfach wichtig. Und ich hab dann bei dem M.D. gearbeitet, der war hier erst mal so in der Gegend, wo ich mit dem Rad hinfahren konnte, in der (...) Strasse hat der gearbeitet, und der ist dann irgendwann nach Oberneuland gezogen, und dann habe ich gedacht, okay, dann hör ich jetzt bei dir auf, das ist mir zu weit mit dem Fahrrad. Wenn ich also erst ne Stunde mit dem Rad hinfahre, und ne Stunde wieder mit dem Rad zurück, brauch ich kein Yoga zu machen. Ne, dann kann ich das auch bei mir machen, weil das habe ich mir dann alles wieder abgestrampelt.

(I.) War das Hatha Yoga auch?

(U.) Hatha Yoga. Also mit Atemübungen, und allem, was dazugehört. Und das war schon okay für mich, er hat auch immer, wenn ich, eh, wenn er gemerkt hat, so, das geht bei mir nicht, also er hat sehr viel Rücksicht genommen. So, also ich hab mich bei ihm auch sehr wohl gefühlt. Kann ich nicht anders sagen. Und ich hab zwischendurch über die Krankenkasse mal ein Seminar gemacht, eh, dass machte der Nepal Lodth, den hast du sicherlich auch schon gehört

(I.) Ja, mit dem muss ich auch noch reden

(U.) unbedingt

(I.) Ich arbeite auch mit einem, oder, einer meiner Kollegen ist Inder, M, und der hat mir auch schon von Nepal viel erzählt, und er wollte mich mal irgendwie mit dem bekannt machen.

(U.) Ja das ist eine sehr, eine sehr schillernde Persönlichkeit. Ja, das, ich find ihn, ich find ihn sehr interessant. Ich hab viele Meinungen gehört, eh auch von einer Frau, die auch bei ihm n bisschen gelernt hat, aber dann bei ihm auch weg gegangen ist, weil ihre Aussage war, ehm, der ist mir zu materiell. Ne, dem geht's immer nur ums Geld. So, ich hab ihn nur als kostenfreies, weil das die Krankenkasse bezahlt hat, in einem Seminar erlebt, und, ich hab mich bei ihm wohl gefühlt, er ist sehr auf meine Körperlichkeit eingegangen, er war sehr achtsam, so, aber ich fand so das Drumherum, so, hmm, dachte ich, da würde ich mir etwas mehr Aufmerksamkeit wünschen. Also das er mehr auch so darauf achtet, dass es eine schöne Atmosphäre ist. Er war da in der Turnhalle von der Gehörlosenschule, und so er stellte da so ganz lieblos also so n, so n Strauss Kunstblumen hin, und so n Kerzenleuchter, machte aber auch nicht die Kerzen an. So, so, wo ich so dachte, hat das jetzt was mit Mann zu tun, eh, dass das so ist, oder was ist das? So, aber dennoch fand ich die Form des Yoga, was er vermittelt hat an diesem Wochenende, hat's mir gut getan, und ich hab mich bei ihm auch wohl gefühlt. So. Ich kann so nichts aussagen darüber, wie er als Lehrer ist, das weiss ich nicht. Weil, ehm, ich bin zwar so ne richtige Yogi geworden, so, in mir, aber es ist nicht so, dass ich das lernen möchte, und weitergeben möchte. Ich möchte nicht Yogalehrerin werden. Weil, mein Weg ist n anderer. Also dass, das

(I.) Was, was wäre da, wie würdest du den Unterschied, oder, was würdest du als anders bezeichnen, speziell?

(U.) Das was ich mit Menschen mache ist ne innere Bewegung. Keine körperliche Bewegung. Ne, also ich versuche Menschen, eh, auf ihr Inneres, eh, wach zu machen, und für mich ist Reiki auch, ich bin

A2 Interview Ulrike

nicht in dieser riesen grossen Szene da, also bei mir machen die Leute nicht n Wochenende und dann haben sie's, sondern für mich ist das der Beginn eines inneren Weges. So, der ja die Menschen auch, eh, verändert. Ich merke das immer wieder, dass die Menschen, also dass die Aussagen der Menschen aus..., Mensch, seit dem ich bei dir Reiki gemacht habe, n Seminar gemacht habe, ehm, verändert sich ganz viel in meinem Leben. Ich nehme mich ganz anders wahr, und die Menschen in meinem Umfeld nehmen mich anders wahr. Plötzlich kann ich Grenzen setzen, eh, plötzlich, eh, achte ich drauf, ne, so, also für mich ist das nicht so, das mach ich mal eben, eh, eine Methode, sondern für mich ist das der Beginn eines inneren Weges. Also, ich versuche, die innere Bewegung, also wo Menschen schon auch lernen, sich körperlich, geistig, seelisch wahr zu nehmen, aber ohne Bewegung, sondern durch Handauflegen. Ist anders. So, sie wissen aber alle auch, die zu mir kommen, eh, dass ich Yogi bin. Und viele von denen, die bei mir auch sind, sind auch Yogamenschen, haben also Yoga gemacht, oder machen's immer noch. Und für die ist Yoga auch ein Weg. So das finde ich ganz interessant. So, und die, die's noch nicht kennen, eh, hören von mir, so, das ich ihnen sage, ne da kann ich nicht, da hab ich Yoga, so, ehm, und werden auch immer neugieriger. So, und ich hab also einige schon an A. verwiesen. Ich bin bei A. jetzt etwas über ein Jahr, ich hab vorher mal ne Probestunde bei einer Frau gemacht, habe ich mich nicht wohl gefühlt. Hab ich gesagt, nee, hier ist es nicht für mich, hier möchte ich nicht. So, und da hat A. noch mit R. zusammen gearbeitet, in, in der Delbrückstrasse, da habe ich angefangen. Und dann hat er ja sein Zentrum aufgebaut, in der Schumannstrasse, ich hab ihm da geholfen, beim Tag der offenen Tür, das war total schön. So, und ich muss mal eben was trinken, - das ist meine Schilddrüse, magst du noch n Schluck?

(I.) gerne

(U.) Schilddrüse? Hast du ne Unter, oder Über

(I.) Unter

(I.) Und dann hat man manchmal so Husten

(U.) Ja, ich bin gerade dabei die zu heilen, und wenn ich in Vergangenes gehe, da ist es entstanden, dann merke ich, dass meine Stimme belegt ist, dass, eh, es hier anfängt, eh, wie so n Hustenreiz, ehm, also das finde ich ganz spannend.

(I.) Interessant. Wie ist das, oder kannst du das zeitlich festlegen, wann das anfing, oder mit deinem Leben, also

(U.) ja, wo ich in meine Vergangenheit ging, da begann's sofort.

(I.) Ich meine die Schilddrüsenunterfunktion allgemein

(U.) Damit bin ich auf die Welt gekommen.

(I.) Okay.

(U.) Damit bin ich geboren worden. Also das ist n Erbstück von meinem Vater, so habe ich das bekommen. Aber ich, eh ich bin immer wieder begeistert, sag ich einfach mal so weil das für mich auch so stimmt, so zu merken, wenn ich also bestimmte Dinge ausdrücke, ehm, dann fängt sie plötzlich an, ne. So, ne, meldet sie sich. So, weil, eh, ich hatte jetzt über einen längeren Zeitraum, ich hatte auch Krebs drin, und das ist, hab ich auf dem geistig seelischen körperlichen Weg geheilt,

A2 Interview Ulrike

(I.) Was hattest du?

(U.) Krebs, da drin. Also die wollten das alle sofort operieren, und, ehm, da habe ich gedacht, nee, also, ich kann mir jetzt nicht vorstellen dass hier so n, so n Skalpell durch mein Kehlchakra geht, ne, das kann ich mir jetzt nicht so wirklich vorstellen. Also, mit mir nicht. Und, eh, ich bin dann den Heilweg gegangen, und das ist auch weg, so, eh aber dennoch, du weißt, Leben ist Veränderung, und ich bin immer in einem Veränderungsprozess auch drin. Und das ist so mein, eh, Merkmal, also mein Rücken und meine Schilddrüse sind diejenigen, die sich dann in einem Veränderungsprozess sofort melden. Das, eh, sind so meine Motoren, die so sagen, Achtung, guck guck, huhu, wir sind hier, ehm, geh bitte sehr achtsam damit um.

(I.) Hmm. Also mit der Situation, in der du bist?

(U.) Ja. Ne, mit mir selber, eh, und, eh es geht auch darum, meine Vergangenheit wirklich los zulassen. Und die totale Öffnung für das Neue zu haben.

(I.) Und wenn du von Vergangenheit sprichst, meinst du dann deine Ehe vorher, und all das?

(U.) Ja.

(I.) Wie lange warst du denn verheiratet?

(U.) Oh ja, zu lange. Eh, aber es hat nen Sinn gehabt. 28 Jahre.

(I.) Ja, das ist lange.

(U.) Und dann hab ich, ja, ich hab also, eh, nicht den Mut gehabt, raus zu gehen. Ich hab nen Selbstmordversuch gemacht, weil ich dachte, das ist ne Möglichkeit, eh, sie haben mich wieder zurück geholt. Und wie du siehst, bin ich ja hier, ne, so, und, eh, die Operationen waren auch sehr schwierig, so, eh,

(I.) Hast du, hast du während der, als du noch verheiratet warst, mit Yoga auch angefangen?

(U.) Ja

(I.) Also schon in der Zeit.

(U.) Ja, ja. Also ich war mehrfach schon so an dem Tor, so ins Jenseits, und bin aber immer wieder zurück. Also auch 2000 war noch mal ne, hatte ich ne ziemlich heftige Kiefergeschichte, meine Tochter war da noch im Medizinstudium, und ich hatte hier ne Entzündung, und, eh, da war ich also sehr arrogant, und hab gesagt, das krieg ich schon wieder hin,

(I.) Durch den Heilweg, z.B.?

(U.) Ja. Ne, krieg ich schon wieder hin, das war SEHR arrogant, und, ehm, da hat meine Tochter das gesehen, hat gesagt, und, eh, wir zwei gehen jetzt sofort zum Arzt, so, und der hat sofort durchgestochen, ne. So, und es war klar, dass es vom Kiefer kommt, und im gesamten Unterkiefer war Osteomyelitis,

A2 Interview Ulrike

(I.) Was ist das?

(U.) Osteomyelitis ist eine Knochenentzündung, die rasant fortschreitet.

(I.) Oh, das heisst, man muss schnell eingreifen

(U.) Ganz schnell, ich war also 5 Minuten vor 12, so die Äußerung von Professor Bremerich, hier an der Kieferklinik. Es waren Teile von der Wirbelsäule im Angriff, aber es ist wieder in Ordnung. Ne, so, und, ja, das war noch mal n sehr, eh, intensiver Weg, so für mich, offensichtlich auch noch mal notwendig, so, und das war noch mal so n Ausdruck von so ner Arroganz, wo ich so gemerkt habe, wenn wir in die Fähigkeit kommen, etwas zu heilen, ehm, da wir Menschen sind, eh kommt dann auch leicht mal so was wie, eh, Arroganz und Hochmut rein, so, und das war da. Ich hab das nicht ununterbrochen gelebt, ich bin nicht eh als arrogantes Bündel durch's Leben gegangen, aber, eh, immer so, ja, das krieg ich schon hin, ne? Nicht ändern gegenüber, aber mir selbst gegenüber. Es ist ja auch sehr autoaggressiv. So, ne. Und, eh, das hat sich dadurch noch mal geändert. So, wo ich schon sehr achtsam bin, und, eh, nicht mehr so sage, also das krieg ich schon hin, ne ne, so, ich weiss schon dann auch wo ich mir Hilfe holen kann, so ne Unterstützung holen kann. So, und, eh, aber jetzt, merkste, ist wieder gut, so jetzt ist wieder meine Stimme klar. Jetzt bin ich also bei Armin, und Armin macht ja auch eine andere Form von Hatha Yoga, der macht Vini Yoga, so und das kommt mir sehr entgegen. Also das finde ich einfach sehr, sehr schön. Und ich finde, die Achtsamkeit, die er als Lehrer hat, gefällt mir sehr gut, so, und sein Wissen. Er gibt auch sehr viel Wissen weiter. Über Körperlichkeit. Wieso eine Übung genau so, was sie bewirkt, was sie, eh, möglicherweise im Körper bewirkt, wenn wir sie machen, und das finde ich einfach schön. So, wo ich so merke, ehm, es hat wohl n Sinn, dass ich ihn auch gefunden habe, als Yogalehrer, weil ich auch einen anderen Reikiweg gehe, als so manch andere Reikimenschen. So, ich finde das schön, immer wieder so zu merken, wir ziehen die richtigen Menschen für uns an. Ne, durch unser Aurasfeld, eh, ne, passiert das einfach so, dass wir die Menschen anziehen, mit denen wir uns auch gut fühlen. Ne, so und ich mach bei ihm einfach gerne Yoga. Und ich hab mich so entschieden, dadurch dass ich sehr intensiv auch in meiner Praxis arbeite, ist es einfach schön, montags hin zu fahren, und da leg ich mich auf die Liege, und da vorne steht dann einer und macht. So, ansonsten bin ich immer diejenige, die für die Menschen da ist, und da ist es einfach schön, mal mich führen zu lassen.

(I.) Wie heisst deine Praxis denn?

(U.) Ehm, meine Praxis heisst noch, die wird demnächst anders heissen, weil jetzt eine Heilpraktikerin mit rein kommt, Praxis für Craniosakrale - und Energiearbeit. So, und jetzt kommt ne Heilpraktikerin rein, also wird, werden wir da möglicherweise n anderen Namen finden. Ne, weil sie möchte natürlich auch, eh, dass sie da vorne, da unten, also sie da, der vorbei geht sieht, aha, hier ist auch ne Heilpraktikerin. So, und, eh ich gehe eher so den Geistheilungsweg, eh ich möchte, also das, was ich an analytischem Verständnis angesammelt hab, das habe ich im Studium erledigt, und

(I.) Im Psychologiestudium

(U.) Ja, das reicht, eh, ich möchte jetzt nicht noch mal eh analytisch lernen, und durch Heilpraxis. Ist nicht mein Weg. Eh, ich möchte jetzt Mitglied werden im Dachverband für geistiges Heilen, so, und den Weg weiter gehen.

(I.) Was hast du denn eigentlich vorher gemacht?

A2 Interview Ulrike

(U.) Ich bin, eh, Buchhändlerin und Bibliothekarin.

(I.) Oh. Ganz was anderes.

(U.) Völlig, völlig was anderes, also das ist auch immer noch ein sehr grosser Teil von mir, so ohne Bücher kann ich gar nicht sein, so ohne Kultur, eh, ich brauch das einfach, bin, ich achte sehr auf Sprache, so Sprache ist für mich wichtig, also

(I.) Du bist auch die perfekte Interviewpartnerin, wenn ich dein Gespräch transkribieren werde vielleicht, also ich muss mal gucken, was ich alles, das wird, das wird so einfach sein, weil du so klar und schön sprichst.

(U.) Ja, es ist mir eh wichtig geworden, klar zu sein, auch in meiner Aussage, in meinen Aussagen klar zu sein, weil die Menschen sollen ja auch verstehen, was ich meine, was ich sage, ne, so und Sprache ist für mich ganz, ganz wichtig. Weil Sprache macht ganz viel mit uns. Ne, Worte, können Pfeile sein. So, ne, und ja, auch beim Lesen, ne, also, Rosamunde Pilcher oder, das sind nicht so Bücher die ich lese, weil, eh, das ist für mich nicht ne Sprache, die mir gefällt, oder wo's mir Freude macht, zu lesen. Ne, so, ehm, das ist schon, das merke ich so, ich wollte, ursprünglich wollte ich schon von gleich zu studieren, aber, mein Vater ist sehr früh gestorben, als ich 12 war, und im Ruhrgebiet ist es nicht so, dass du Schulgeldfreiheit hattest, eh, oder so, und die Rente die meine Mutter bekam, war so gering, da hieß es halt, 10.Klasse runter. So, und ich stand da, und, was mach ich jetzt, ich will ja studieren, und so. Ich wollte Lehramt studieren, heute bin ich Lehrerin, auf ner anderen Ebene. So, das finde ich noch mal ganz interessant. Und, eh, dann sagte meinen Klassenlehrerin, sagte dann, du, Ulrike, für dich ist doch Sprache und so wichtig, mein Buchhändler sucht jemanden. (...) Und ich bin gerne Buchhändlerin gewesen. Sehr, sehr gerne. So was hat mir sehr viel Freude gemacht, und als ich dann geheiratet hatte, war das also einfach, und, der Mann mit dem ich verheiratet war, der hat noch studiert, Lehramt studiert, und ich hab das Geld verdient, dafür. Und das ging einfach irgendwie nicht so mit dem Buchhandel weil, im Weihnachtsgeschäft bist du oft eh vor 24 Uhr nicht zuhause gewesen, und, und das war mir einfach zu viel, und dann habe ich noch mal umgelernt, eh, als Bibliothekarin, hab in ner Staatsbibliothek, damals Universitätsbibliothek im Aufbau, also ich hab diesen Aufbau der Unibibliothek so mit gekriegt, damals noch, von, mit von der Fring, nicht, der hat ja angefangen, also es war nicht ganz interessant, da zu gucken, wie soll, können Bereichsbibliotheken aussehen, eh, wie sollen die aussehen, was soll da drin sein, und so, das war ganz spannend, und 72 ist dann meine Tochter geboren.

(I.) Ich bin 73 geboren (lache)

(U.) dann habe ich erst mal so ne kleine Pause gemacht, und, eh, hab dann wieder angefangen, im Institut für Seeverkehrswirtschaft und Logistik, die ja auch da draussen an der Uni sind, eh, hab da als Bibliothekarin gearbeitet. So, und dann bin ich, eh, 86 eh in die Erwerbsunfähigkeitsrente gegangen. So.

(I.) Und dann hattest du Peter, den Heiler

(U.) Dann hatte ich 88 Peter kennen gelernt, und, eh, dann bin ich gleichzeitig, hab ich Menschen kennen gelernt, die an der Uni Psychologie studieren, und sagten, Mensch, komm doch einfach mal mit, hör dir das doch mal an, und, eh das kann doch auch n Weg sein, zu erkennen, wieso du diesen Krankheitsweg brauchst, und so, und. So habe ich A. K. kennen gelernt, und

A2 Interview Ulrike

(I.) Wie heisst die?

(U.) A. K.. Die ist nicht mehr an der Uni, aber die ist Mit-Begründerin der Universität gewesen. Eh, wie ich finde, also eine sehr wichtige, eh, Professorin für die Uni. Es gab, eh, unter den Kollegen immer Leute, die gesagt haben, eh, ich mag sie, oder sie wurde abgelehnt. Also das war ne sehr spannende Persönlichkeit, also ich hab sie sehr gemocht, und sie hat mir auch sehr geholfen. Sie hat auch sehr gute Bücher geschrieben. So, interessante Leute ran geholt. So, also es war schon gut bei ihr. So. Und, eh, dann bin ich da aber auch ausgestiegen, und hab gedacht, also ich hab den Abschluss nicht gemacht, weil ich Angst hatte, meine Rente zu verlieren. Weil dass das Geld ist, was meine Basis ist, so, und, ehm, deswegen habe ich keinen Abschluss gemacht. Ich hab zwar mitgearbeitet, ich hab Referate gehalten, und so, aber ich hab den, das Diplom nicht gemacht. Ich hab gesagt, Leute, eh das Risiko ist mir zu groß, ne, obwohl mir nichts passiert wäre, glaube ich, aber ich hatte Angst. Und ich hab diese Angst respektiert. So, ich hab ne Menge mit, ich profitier auch in meiner inneren Arbeit für mich selber und für die anderen immer noch davon, aber, ja, ich gucke mehr aus dem Herzen raus, nicht mehr so sehr aus dem Verstand. Das hat sich verändert. Aber, der Beginn war die Arbeit mit Peter, und Peter ist, eh, ein, eh, Yogi Mensch pur, so der Yoga (Sch.) und das auch alles vermittelt auch. Ich hab so eine kleine Gruppe, so ne Reiki Tauschgruppe, wir treffen uns alle 14 Tage, und jeder legt sich auf die Liege, und, eh, wir alle legen die Hände auf, und sie kriegen immer so n klein Stück, ich teile mit ihnen mein Wissen, mein Erkennen. Und Peter hat jetzt etwas, „gefühlte Bewegung“ nennt er das, und das, ehm, hab ich gesagt, okay, dann stell's doch meiner Gruppe mal vor, und das machen wir jetzt mit ihm. Also er ist, kommt auch vom Yoga her. Ne, und macht auch Yoga, und hat mir sehr viel, eh, auch als er angefangen hatte, mich zu heilen, sehr viel mit Atemübungen, eh so wie das im Yoga auch ist, ne, die ganze Kabalabati Atmung und und und, eh, das hat er mir beigebracht. Auch beigebracht, in dieses Stellen, in die Schmerzstellen, eh reinzuatmen. Also er hat mich sozusagen auch auf den Yogaweg gebracht. So, wo ich denn so dachte, als er mit mir aufgehört hat, und gesagt hat, so, jetzt kannst du das alleine, hmm, hab ich erst mal gedacht, hmm, komisch, kann ich dich gar nicht, und, eh, wie kann der mich ins kalte Wasser rein schmeissen, ich kann doch gar nicht schwimmen, aber plötzlich habe ich gemerkt, dass ich doch schwimmen kann. So, dann habe ich meinen eigenen Yogaweg begonnen. So, und auch meinen eigenen Weg, ich bin dann da raus, aus dieser, eh, Ehe, und bin dann hier, ehm, erst mal noch mal woanders hingezogen, in die Neustadt, und dann noch mal wieder zurück, in dieses kranke Geschehen,

(I.) in die Beziehung?

(U.) ja, und dann aber endgültig raus, und, eh, ja ich bin jetzt 11 Jahre hier. Und hier habe ich mir was ganz eigenes noch mal wieder aufgebaut, also ich hab sozusagen noch mal so nen Neuanfang gemacht. Ne, mich noch mal so als, eh, Selbständige angemeldet. Freiberuflich, tätig. So, und damit geht's mir total gut. Ne, das gibt mir noch mal eine Kraft, und eine Freude am Leben, eh das ist mit Worten nicht wirklich richtig auszudrücken. Ich bin also sozusagen bei mir jetzt wirklich angekommen. Das heisst nicht, dass ich perfekt bin, das meinte ich damit nicht. Ne, sondern ich durchleb schon meine inneren Prozesse auch. Aber Yoga hilft mir immer dabei, ehm, das zu durchleben. Ne, so mit Atemübungen, den Geist wieder zur Ruhe zu kriegen, eh mit Atemübungen, mich wieder wahrzunehmen, mich zu spüren. Also das hilft mir immer wieder, und das Yoga gehört zu meinem Leben.

(I.) Und ursprünglich hast du Yoga angefangen, über Peter, in erster Linie, um, um den Rücken, der Krankheit entgegen zu wirken, aber du wusstest eigentlich schon auch über ihn, dass da auch noch mehr hinter steckt als jetzt nur Gymnastik.

(U.) Für Peter ist Yoga noch nie Gymnastik gewesen.

A2 Interview Ulrike

(I.) Ja, und für dich dann halt eigentlich von Anfang an auch nicht, weil du von ihm das schon so mitbekommen hast.

(U.) Also ich hab auch sehr schnell gelernt, wenn ich also bei Menschen von der Krankenkasse Yoga gemacht habe, dann habe ich immer gedacht, ah ja, das ist auch in Ordnung, aber das ist für mich mehr so ne andere Krankengymnastik. Ne, so und ich finde das ganz interessant so unterschiedliche Yogalehrer zu erleben, wie gehen sie, welchen Weg vermitteln sie? So, ist das mehr also so n, ehm, wo du sagen kannst es ist mehr so n Bewusstseinsweg, wo du lernst, dich bewusst wahrzunehmen, oder ist es mehr ne Methode, um dich zu bewegen. Und, eh, ich finde es ganz schön, dass mir immer Menschen, die ich so als Lehrerinnen oder als Lehrer, die mir so begegnet sind, für die es wirklich n Weg ist. Nicht ne Methode. Das finde ich ganz schön. So, und auch bei Armin erlebe ich das, für ihn ist es n Weg, so, Yoga auch zu vermitteln, selber Yoga zu machen, und Yoga zu vermitteln. Also bei ihm spür ich auch, das was er sagt, eh, das lebt er selber, und das weiss er auch. Das es so geht.

(I.) Ist Yoga denn für dich ne Form von Spiritualität?

(U.) Ja. Ja, ja. Weil durch dieses Wahrnehmen, ne, du machst jetzt also eine Übung, und du wirst also aufgefordert, einen Moment mit dem Geist in den Körper rein zu gehen, genau in diese Körperstelle, und zu fühlen, wie sie sich da anfühlt. Ne, das heisst, du lernst, also ne ganz besondere Form der Konzentration, die was mit Spiritualität zu tun hat, finde ich. So, weil, normal, eh, wenn du ins Fitness Studio gehst, oder so, kommst du nicht auf die Idee, also wenn du jetzt meinet wegen 10 Minuten auf dem Band gelaufen bist, kommst du nicht auf die Idee, dann hast du erst mal das Gefühl, so, hah, ne, dann machst du noch so n paar Stretching Übungen, oder was weiss ich, an den unterschiedlichen Geräten, gehst unter die Dusche, und gehst dann wieder nachhause, und hast dann das Gefühl, ja bau, ne, jetzt geht's mir gut, oder so, aber ich hab nicht so das Gefühl, dass die Menschen sich wirklich fühlen.

(I.) Dann ist Spiritualität, bedeutet das für dich, in sich hinein fühlen können

(U.) Ja, ja, sich fühlen, ja,

(I.) Und, bist du religiös aufgewachsen?

(U.) Eh, ich bin evangelisch aufgewachsen, und, eh, ich bin auch nie aus der Kirche ausgetreten. Ehm, das hat aber auch was mit meiner Lebensgeschichte zu tun. Mein Vater war aus der Kirche ausgetreten, und als der starb, war ich gerade im Konfirmandenunterricht, und der Pfarrer hat meinen Vater dennoch beerdigt. Auch, obwohl mein Vater nicht eh in der Kirche war. Und, er hat dann gesagt, er kann dann also vom Kirchenrecht her jetzt nicht im Talar erscheinen, und dann haben wir gesagt, das ist uns völlig egal, so, und er kam dennoch im Talar. Und, eh, das, da habe ich so gemerkt, das fande ich sehr schön, das hat mir sehr gut getan, auch als Kind, er hat mich auch in der Trauer wahr genommen, so, und das hat mich motiviert, also nie aus der Kirche auszutreten. Ich geh nicht in die Kirche, ehm, Kirche, ich hab zum, ja für mich ist Gott nicht das was Kirche daraus macht. Ne, das ist nicht mein Weg. Aber dennoch finde ich Kirche unterstützenswert, weil Kirche für Menschen, auch für Außenseiter Menschen, für völlig einsame Menschen ein Ort ist, wo sie sich wohl fühlen, und wo sie hingehen können, wo sie sich geborgen fühlen. Und ich hab in meiner Hospizarbeit auch Gemeindeschwestern kennen gelernt, und ich hab deren Arbeit kennen gelernt, und die ist wirklich gut. Und die möchte ich damit weiter unterstützen. So.

A2 Interview Ulrike

(I.) Und hilft dir der Yogaweg, in, oder wie steht der Yoga, in welchem Verhältnis steht der, deine Yogapraxis zu, zu deinem Verhältnis zur Kirche.

(U.) Ich glaube, mein Yogaweg gehört zum Verhältnis zur Kirche gar nicht dazu. Das sind, also, mein Zugang zur Kirche – ich kann Kirche respektieren, so, beobachte auch die Entwicklung die jetzt gerade so stattfindet, eh, auch die, wie ich finde, positive Entwicklung die da so statt findet, aber Kirche ist nicht ein, ein Ort der mich führt.

(I.) Aber trotzdem glaubst du an Gott, oder an irgendeine Form von Gott

(U.) Ja, ja, ja.

(I.) Und die Spiritualität, die du im Yoga erfährst, wie, steht die in irgendeinem Verhältnis zu, zu deinem, Glauben an Gott, oder dein, das was du, glaubst?

(U.) Ja, gehört zusammen, für mich, hmm. **Ja weil, also für mich ist ja Gott nicht irgend so ne ganz tolle fremde Macht, die da oben irgendwo sitzt, ne, also so n Bürokrat, der jetzt so aufschreibst, ah, jetzt hat die Ulrike wieder so n Blödsinn gemacht, ne, so, eh sondern für mich ist das auch ein Teil in mir. Also der Gott ist auch in mir, und er ist ausserhalb, so, und der ist in jedem Menschen.** Und durch die Konzentration im Yoga, auf das, was ich da tue, komme ich auch damit in Kontakt. Ne, ich komme also auch mit dem, eh, Gott in mir, oder können wir sagen, mit dem spirituellen Teil in mir, eh komme ich in Berührung. Über diese Konzentration.

(I.) Und bevor du mit dem Yoga angefangen hast, hattest du da schon mal ähnliche, oder immer so n ähnliches, so n Gefühl, da ist auf jeden Fall irgend n Gott, oder irgendwas ist da.

(U.) Ja, das war für mich, eh, immer wichtig, eh, also, so diese göttliche, eh, Energie, eh war für mich immer n Motor auch. So, es war jetzt nicht, also nicht so zu verstehen, also, ehm, das, ja das der mich irgendwie dogmatisch bestimmt hat, oder so. Sondern für mich ist das eher so n Punkt, wo ich sage, dem kann ich mal alles erzählen, ne. So wie ich meiner besten Freundin alles über mich erzähle. So spreche ich auch mit Gott. Dem sag ich alles. Dass ich ihn total bescheuert finde, dass er mir jetzt gerade, eh, da diese Hürde da rein gepackt hat in mein Leben, so, was hast du dir da wieder bei gedacht, bist Komiker, ne, so, eh, also das ist für mich was ganz Natürliches. Das ist für mich, also ich merke, ich verweigere alles, was mit Dogma zu tun hat. So auch, ne dogmatische Richtung gibt es sicherlich auch im Yoga. Sie ist mir glücklicherweise nie begegnet, wär ich auch nicht mehr hin gegangen. So, ne, wenn jemand sagt, du musst, ne. So, also dann, ehm, kommt in mir etwas zum Klingen, und da kommt so n kleines Trotzkind in mir hoch und sagt, nee nee, ich nicht. So, ich versuch das auf ne andere Weise. So. Ne, ich finde so, dogmatische Haltung nimmt mir Lebensfreude.

(I.) Hast du denn früher eher dogmatisch gelebt?

(U.) Eigentlich nie. Ich hab nicht, eh, dogmatisch gelebt. Ich habe gelebt, d.h. ich hab nicht wirklich gelebt, sondern, eh, ich hab immer geguckt, was brauchen die anderen, und das hab ich getan, eh mit diesem Muster, ich muss viel tun, um geliebt zu werden. Eh, ist natürlich ein sehr intensives Muster. Und bahnbrechend war, also die Bemerkungen meiner Tochter, die ist, ein Jahr vorm Abitur ist die magersüchtig geworden. Ich war in meinem Studium gerade bei Anorexia, hab mit der Psychologin dann auch gleich gesprochen und gesagt, ich brauch jetzt Hilfe. So und das war, das war wirklich sehr gut, ich bin da gut unterstützt worden, und, eh, wir haben das auch gut hin gekriegt, also Maren hat auch n gutes

A2 Interview Ulrike

Vertrauen zu mir gehabt, dadurch, dass ich sie nicht beeinflusst habe. Aber ihr gesagt habe, was, welche Hilfe ich brauche, um damit klar zu kommen. So, und ich hatte ihr aufgeschrieben, wo sie Hilfe suchen konnte. Ne, ich hab, es gibt Ärztinnen hier in Bremen auch, die sich damit auskennen, und, eh, es gibt das Frauengesundheitszentrum, die sich damit auskennen, und es gibt Selbsthilfegruppen, und, und, und. Das hatte ich ihr alles aufgeschrieben, das hatte sie auf dem Schreibtisch liegen. So, und ich habe ihr die Literatur gezeigt, die ich lese, um mich zu stärken. So, und sie ist mir dann mit 35 Kilo in die Arme gefallen. So, und erst da war sie bereit, eh, mit mir zur Ärztin zu gehen.

(I.) Und die Bemerkung, die sie gesagt hat?

(U.) Und dann hat sie Therapie angefangen, ne, so, und dann hat sie zu mir gesagt: Dass was ich ihr mitgegeben habe, in ihrem Leben, dafür ist sie sehr dankbar. So vor allen Dingen dankbar dafür, dass sie, eh, gelernt hat, auch zu lesen. Also ich hab immer gesagt, Kassetten hören, okay, aber, bitte schön, also Bücher sind auch noch da, ne. So. Ist mir sehr dankbar, aber sie hat mich nicht gefühlt. Sie hat mich als Mensch nicht gefühlt. Und da habe ich lange dran gekaut. So, da war mir klar, dass das was mit meinem Muster zu tun hat. Und da hat also auch meine innere Veränderung noch mal stärker angefangen. Wo ich so dachte, nein, ich möchte, dass die Menschen mich fühlen. Wie geht das?, habe ich mich gefragt. Wie geht es, was muss ich tun, damit Menschen mich fühlen. So, und dann habe ich gemerkt, da gibt's keine Methode, sondern da gibt's nur ein Sein. Das heisst, ich bin so wie ich bin. Und, mal gucken, ob mich die Menschen fühlen, oder nicht. Ne, ich bin raus gegangen aus diesem, ich muss ganz viel machen.

(I.) Hattest du zu der Zeit schon Yoga gemacht?

(U.) Ja.

(I.) Und macht die Maren auch Yoga, oder?

(U.) Die hat, die hat das da mal gemacht, ja, und sie respektiert das, sie geht auch den Energieweg, so. Eh, sie, ja ich finde es ganz schön, dass sich, das hat sich alles im letzten Jahr so unwahrscheinlich verändert. Sie war erst mal so, das war auch Thema der Magersucht, eh, ihr Vater hat sie nie gelobt. Er hat, also ich finde, sie ist ne sehr begabte, intelligente Frau, und, ehm, sie hat so meine Anerkennung, hat sie nie wahrgenommen, (...) gesagt, pff, ne, so du, ne, pff, weg. So, und ihr Vater hat sie nie anerkannt, er hat immer gesagt, ja, wenn du dies so machst, und das so, und das so und so, okay, dann könnte. So, und dadurch hatten wir natürlich auch n sehr schwieriges Verhältnis zu einander, wir haben vier Jahre überhaupt keinen Kontakt gehabt, weil sie immer hinter ihrem Vater auch her gelaufen ist, um zu erreichen, dass er sie endlich mal anerkennt. So, und im letzten Jahr ist sehr viel zwischen uns passiert, dadurch, dass sie geheiratet hat, und, ehm, nee, es fing schon ein Jahr vorher an. Genau, als sie im Staatsexamen war. Ehm, und da hat sie mich plötzlich, eh, gefragt, ob sich, ob ich sie energetisch unterstütze. Und du weißt sicher, dass es auch von hier nach Timbuktu geht. So, und ich hab die vier Mädels, die immer zusammen waren, in den verschiedenen Stufen, eh, habe ich energetisch begleitet. Und die vier Mädels haben einfach n geniales Examen gemacht. Und da hat sie das auch gespürt, dass das schon auch eine ganz besondere Kraft ist, und dass es auch was Schönes ist. Und hat sich dafür auch entschieden, den Weg auch zu gehen. Und du merkst es auch in ihrer Praxis. Als Zahnärztin, ne, wenn jemand Angst hat, der kriegt erst mal die Hände auf die Schultern, und, ne, so, und das finde ich ganz schön. Und sie sagt heute, ich bin einfach stolz auf dich, eh, dass du das geschafft hast. Ne, dass du dich da aus diesem, eh, sag ich mal so, Sumpf eh raus geholt hast. So, das ist ja meine eigene Kraft gewesen, die mich da raus geholt hat. Menschen haben mich unterstützt, aber ich hab's getan. Und es ist schon auch etwas, eh wo ich sehr gefordert war. So, und immer wieder auch mein Muster im Blick zu haben, also ich

A2 Interview Ulrike

möchte jetzt nicht behaupten, also dieses Muster habe ich jetzt, ehm, gecancelled, ne, ehm, das geht gar nicht. So, das ist da, das ist für mich spürbar, aber ich leb es jetzt nicht mehr. Ne, und interessanterweise sind auch meine Freunde so, dass, wenn ich dann auch „Entschuldigung, also hab ich jetzt nicht“ – gucken sie mich schon alle, sag ich, okay okay, ich hab, hab verstanden. Ne, so, eh, es ist alles in Ordnung, kommt rein, und, eh, ne, wenn ich mal nicht das vorbereitet habe, was ich mir vorstelle, was ich gerne hätte vorbereiten wollen. Ne, in die Situation komm ich ja auch, weil, wenn so viel in der Praxis war, oder so, ne?

(I.) Machen denn viele deiner Freunde auch Yoga, und Energiearbeit?

(U.) Ja. Ja.

(I.) Hat sich dein Freundeskreis dadurch verändert?

(U.) Ja. Ne, total. So es sind, eh, - und, ja er verändert sich immer wieder in dem Masse, wie ich mich verändere – verändert der sich. Also, ich immer das Gefühl, da gibt's also Freunde, die, die geblieben sind. So. Und welche, die weg geblieben sind, so, wo's auch wirklich stimmig ist, für alle. Wenn wir uns auf der Strasse begegnen, „Hallo“, „Alles in Ordnung“, „Wie geht's“ und so, aber dann, das reicht auch. So und es kommen jetzt Menschen dazu, wieder, andere. Das finde ich schön. Das gefällt mir. So ich hab jetzt Silvester eine Frau kennen gelernt, also wir werden uns irgendwie heute Abend sehen. Wir haben also ein aryuvedisches eh Silvester Ritual gemacht, Namaste, so, das war sehr schön. So das war so ein unglaublich intensives Jahr für mich, wo ich so dachte, nee, ich möchte jetzt nicht so auf die übliche Weise, ich möchte mal anders Silvester feiern, und da ist mir die Gabriela begegnet, und, eh, Gabriela ist, ja auch, da sind die ausgebildeten Märchen Erzählerinnen, und, ne, also ich merke, es begegnen mir jetzt eher so Menschen, die auch so n Weg gehen. So n, ja, kann man sagen, spirituellen Weg gehen.

(I.) Und du sagtest, du hattest n sehr intensives Jahr. – Was ist da passiert?

(U.) Ehm, ich hab den Mut gehabt, nach 10 Jahren, die Scheidung einzureichen,

(I.) Aber du lebst jetzt schon getrennt

(U.) Ja. Ehm, ich hab mich also aus der Macht, die dieser Mensch immer noch hatte, „nee, lass das mal mit der Scheidung“, ne, so, „eh, da geht's uns ja finanziell besser“ und als ich dann den Mut hatte, und sagte, jetzt reich ich die Scheidung ein, das hab ich ihm persönlich gesagt. Und dann kriegte ich zur Antwort, aha, „du bringst uns jetzt an, an, zur Sozialhilfeempfänger“ und dann habe ich gesagt „wenn du das so fühlst, ist okay, aber ich geh jetzt den Weg.“ So, und das war für mich schon ein unglaublicher Schritt des Mutes, zu sagen, ehm, nee, ich möchte das jetzt nicht mehr, dass da jemand Macht über mich hat, ich mach das jetzt alles alleine. Und das war für mich ein sehr schöner Weg, das zu gehen, mich zu fühlen, in der Kraft, die ich dafür habe, und auch Kraft dagegen, dieser Mensch hat einen Rosenkrieg angezettelt, nach 10 Jahren, es gab nichts zu verteilen, verstehst du? Sondern, eh, es hätte im Grunde genommen eh in relativ kurzer Zeit hätte die Scheidung ausgesprochen sein können, ne, aber er wollte, eh, dadurch, dass er immer noch gemeinschaftliche Einkommensteuererklärung gemacht hat, eh, waren natürlich die Aussagen unterschiedlich. Ich hab gesagt, ich bin seit 95 getrennt, und er, seit 2004. Ne, so, und das war – aber ich bin bei mir und meinen Aussagen geblieben, ich hab mich nicht bemachten lassen, und das war schon, da hab ich mich schon sehr gefreut. So, und dann hat er mich verklagt, und, ahh, das war einfach, eh, heftig.

A2 Interview Ulrike

(I.) Hast du denn jetzt Kontakt zu ihm?

(U.) Nö.

(I.) Und wie, hat der auch mal Yoga probiert?

(U.) Ach, bloß nicht. Es gibt ja immer noch n Fläschchen Bier, was man trinken kann. Ne? Um irgendetwas, um irgendetwas weg zu machen. So, nee. Also ich kann, ich bin im Frieden mit ihm, ich hab kein Greul oder irgendetwas gegen ihn. Ich bin nur dankbar, dass ich mit ihm nichts mehr zu tun habe. Wir sind uns begegnet auf der Hochzeit unserer gemeinsamen Tochter. Es ist ganz klar, ich kann auf ihn zu gehen, ihn begrüßen, ihm Guten Tag sagen, so, ehm, aber ich möchte so, eh, habe ich nicht so das Bedürfnis, mit ihm Kontakt zu haben. Ich weiss ja gar nicht, was ich mit ihm sprechen soll. Ich spreche ne andere Sprache. Er versteht mich nicht. Ich habe immer das Gefühl gehabt, ich rede Chinesisch.

(I.) Auch schon während der Beziehung?

(U.) Ja. Ne, so, und insofern, es gibt da nichts, eh, worüber wir, eh, sprechen könnten. Ne, also, er hat sich mal erst mal betrunken, gestürzt, und hat sich also n Knöchelbruch geholt, und dann hat er Hilfe gebraucht, dass ich ihm mit seinem Auto immer irgendwo hin fahre, und das habe ich gemacht, das war für mich nicht das Ding, eh, aber, ich seh so nicht die Notwendigkeit ein, mit ihm etwas gemeinsam zu machen. Das ist keine gemeinsame Sprache, und, er hat ne neue Partnerin, und das ist okay. So. Ne, und, das war für mich auch heftig, weil dadurch, dass er so n Krieg gemacht hat, eh, und, hab ich dann zu meiner Tochter dann erst mal gesagt, also, nee, eh, ich komm nicht auf die Hochzeit, ne, also, ich mag einfach nicht, und, eh, das ist mir einfach zu viel, und dieser Rosenkrieg, also ich möchte ihm dann auch gar nicht begegnen. Und, sie sagte dann zu mir, ich möchte aber, dass du das Hochzeitskleid mit mir aussuchst. Und ich hab einen Frau kennen gelernt, die P., ehm, die macht Wesenskleider.

(I.) Aha.

(U.) Und zwar nimmt sie dich als Wesen war. Du kommst hin und sagst, möchtest ne Hose oder nen Rock oder was weiss ich, und hast vielleicht ne Vorstellung, dass der Rock rot sein soll. Es kann dir passieren, dass du n grünen, oder nen, eh schwarzen oder was weiss ich Rock hast, und plötzlich merkst, das ist es. Also sie ist eine sehr spirituelle Frau, die dich als Wesen wahrnimmt, und deswegen nennt sie das auch Wesenskleider, und das entwirft, und auch ganz interessante Stoffe hat, und das, was du bei ihr bekommst, eh, ist einfach besonders. So.

(I.) Passt das dann so, wenn man die Person sieht, die das an hat- man merkt einfach so, das stimmt alles so

(U.) Ja. Eh, das stimmt alles, und, eh, ich habe das Maren gesagt. Ich hab gesagt, weisstes was, ehm, für mich ist einfach nur P., ne? Guck im Internet nach, guck dir das an, eh, ob du dich damit einverstanden erklären kannst, natürlich, sie muss von (...) nach (...) das ist natürlich n Weg, ne. Sag ich, guck, ne, ich komm auch nach Hamburg, wir können auch durch Hamburg gehen und gucken, aber, ich sag, weisstes, ich finde, es steht für dich jetzt einfach mal an, sie hat ja auch nen sehr intensiven Weg gelebt, ne, so, ehm, mal was ganz Besonderes zu haben. So, nicht so von der Stange, sondern lass es dir doch einfach nähen. So, und dann sagte sie ja, eh, nach einer Bedenkzeit rief sie mich an und sagte, du, ich hab nen Termin gemacht bei P, also dann und dann komm ich und dann fahren wir dahin. So, dann haben wir für

A2 Interview Ulrike

sie was ausgesucht, und dann entstand so in mir – ich möchte auch mal was Besonderes haben. Ne, also der Mensch, mit dem ich gelebt habe, der hat, das war immer so, er trug, eh, Bogati, und ich C&A.

(I.) Was ist Bogati noch mal?

(U.) Das ist irgendwie, frag mich nicht, ich bin nicht so n Markenfetischist, also das ist, eh, oder Armani.

(I.) Ach so, okay, also so

(U.) Ja, so was. Ne, Markenklamotten, und für mich gab's immer nur das bei C&A, ne? So das Billigste war immer gerade gut genug. So. Und dann habe ich gedacht, ich hab von ner Versicherung 500 Euro zurück gekriegt, und dann habe ich gedacht, oh, schön, das kannste mal auf n Sparbuch, haste mal was, ne? So, und dann habe ich gemerkt, brauchst du diese finanzielle Sicherheit? Nee. Nee, du kannst das auch ohne. Gut, dann guckst du mal, ob du da auch was Besonderes bekommst. Wir hatten jetzt Maren's abgeschlossen, das war klar, wie sie das Kleid haben wollte, welchen Stoff, welche Farbe, so. Dann sagte ich dann zu P., ja, weißt du, du ich möchte jetzt auch mal was Besonderes haben. Hatte ich noch nie, möchte ich jetzt mal. Gut, sagt P., was möchtest du denn? Welche Farbe? Ich sag, ich denke, hmm, ich trag zwar auch Röcke und Kleider, aber ich bin eher so n Hosenmensch. Ich glaub, ich möchte nen schönen Hosenanzug haben. Welche Farbe? Da habe ich gesagt, alles, bloss nicht grün.

(I.) Und dann hat sie wahrscheinlich nen grünen gemacht.

(U.) Ich hab nen grünen Hosenanzug. Und wir sind, dann haben wir so dran gearbeitet, dass ich im Herzen sehr verletzt worden bin. Grün ist ja auch die Farbe des Herzhakra. Grün und, und pink. So, und ich bin unendlich verletzt worden,

(I.) durch die Beziehung? Oder, durch alles

(U.) durch alles, durch mein Muster, was ich gelebt habe. Ne, war ich, stand ich immer in der ersten Reihe für Verletzungen. So, ne, ist klar. So und ich wollte, ich hab immer so blau getragen, so, eher so dieses distanzierte Kühle, ne, so und, eh auch eher selten rot oder so, immer sehr, ne? Muss keiner so wirklich merken. Und da haben wir so dran gearbeitet, und ich hab dann noch mal unglaublich geheult, auch, mir sind so die Tränen runter gelaufen, so ich bin dann noch mal in Berührung gekommen mit diesen Verletzungen, die vernarbt sind. So, aber sie waren für mich noch mal spürbar. Und heute bin ich mit diesem grünen Hosenanzug, es sieht einfach nur, wow aus, so, und, eh, durch die Gespräche auch mit P., wo P. sagte, weißt du, du bist die Mutter dieses Kindes, dieser jungen Frau, ja, zeig dich als Mutter. Und du gehörst zu dieser Hochzeit – doch, denk da noch mal drüber nach. Und ich hab dann, als wir die Sachen fertig abgeholt haben bei P., habe ich zu Maren gesagt, weißt du, ich möchte jetzt mit dir hier noch mal nen Kaffee trinken, ich möchte einfach noch mal mit dir sprechen. Und dann habe ich gesagt, weiss du, pfff, ich bin mir einfach gar nicht sicher, ob ich kommen möchte, zu deiner Hochzeit, und da sagte sie, ich respektiere jede Entscheidung von dir. Aber ich möchte, dass du weißt, dass du mir wichtig bist, ich möchte, dass du dabei bist. Und dann habe ich dann viel Yoga gemacht,

(I.) Das hat dann geholfen?

(U.) wirklich unheimlich viel Yoga gemacht, um wirklich in dieses Gefühl rein zu kommen, ja, ich bin Mutter, und da ist mein Platz. So.

A2 Interview Ulrike

(I.) Und wie hat das Yoga dabei geholfen?

(U.) Das Yoga hat mich in, in so was wie ne Akzeptanz geführt, mich zu akzeptieren, als Frau und als Mutter. Ich hab durch diese ganzen eh Yogaübungen, die ich wirklich also, ich hab sie exzessiv gemacht, morgens, und abends. Wenn ich mittags zuhause war, noch mal, um wirklich in dieses echte Gefühl für mich als Frau und als Mutter rein zu gehen. So, ich hab dieses Kind getragen, ich hab's in die Welt gebracht, und ich war für sie immer da. So, ich bin also Mutter. So

(I.) Aber hattest du das Gefühl, als ob du nicht Mutter wärst?

(U.) Ja, ich hab immer eher so gedacht, also, pff, Mutter, was ist das? Ne, so, was ist das für n Gefühl? Ich bin da eher nie in Kontakt mit gekommen, und hab immer gedacht, na ja, ich bin, ja, so Freundin, ne. So, das ist aber ne andere Ebene. Und das geht im Grunde genommen nicht so wirklich. Wir haben ein sehr intensives Verhältnis zueinander jetzt noch mal bekommen, auch, durch mein Dahin gehen. Ich bin Mutter. So, ehm, dennoch erzählt sie mir alles, ohne dass ich frage. Ne, ich bin für sie auch so n Pol, wo sie weiss, da kann ich wirklich alles sagen. Und da wird's auch verstanden, und da wird nichts damit gemacht. Also da prasseln jetzt nicht, eh, Ratschläge auf mich ein, sondern da ist jetzt jemand, der einfach nur zuhört. Wo ich mich in den Arm kuscheln kann, wo ich weinen kann, wo ich schreien kann, oder was auch immer. So. Und das ist dadurch entstanden, durch diesen Prozess, in mir. So. Und heute ist es einfach so, dass sie stolz sagt, das ist meine Mama. Und das ist ganz neu, das war vorher nicht. So, und ich fühl mich damit wohl. So, und das ist aber auch durch diese ganzen Yogaübungen. Ich hab manchmal 10 mal den Sonnengruß gemacht, ne, weil in mir so unglaublich viel seelischer Schmerz körperlich sich ausdrückte. So, und dann habe ich also den Sonnengruß gemacht, ohne Ende,

(I.) weil er dir körperlich gut tat?

(U.) Ja

(I.) Und dann wieder auch

(I.) mich zu fühlen, mich zu fühlen

(U.) sich gut zu fühlen

(I.) mich gut zu fühlen, also mich, eh, nicht in diesem, ich bin dies, ich bin das, ich bin das zu fühlen, sondern mich als Ganzes zu fühlen. Mit allem, was zu mir gehört. Also das, eh, da haben mir also diese ganzen, eh, Yogaübungen einfach zu geholfen. Das war sehr schön. So, und wenn ich, eh, morgens, bevor ich losgehe, eh, um Menschen zu unterstützen in meiner Praxis, mach ich Yoga.

(I.) Weil dir das bei der Arbeit eigentlich dann auch

(U.) Ja, es gibt mir, es gibt mir einfach Kraft, es gibt mir ein inneres Sein, es gibt mir ne Ruhe und Gelassenheit. So, und erst dann kann ich auch meditieren. Wenn ich meinen Körper gefühlt habe, mit Yogaübungen.

(I.) Meditierst du, ehm, unabhängig vom Yoga? Also

(U.) Nach dem Yoga.

A2 Interview Ulrike

(I.) immer direkt im Anschluss ?

(U.) ja

(I.) oder auch irgendwann am Tag?

(U.) Nee, direkt im Anschluss. So. Eh, ich hab gemerkt, eh, wenn ich mich einfach so hinsetzte, dauert es länger, bis ich in die Ruhe komme, also, hab ich ausprobiert, ich mach jetzt erst mal Yogaübungen, aha, ist ja interessant, dann ist mein Geist schon mal beschäftigt, meinen Körper zu fühlen, so, eh, dann kann ich mich ja hinsetzen und Yogaübungen machen, eh, meditieren.

(I.) Und wie lange meditierst du dann ungefähr?

(U.) Das ist sehr unterschiedlich. Also, manchmal nur ne halbe Stunde, eh, ich stell mir keine Uhr, und manchmal ist es ne ganze Stunde.

(I.) Ja, und wie ist die Meditation? Ist das so, dass du – es gibt ja so verschiedene, also so kenn ich mich damit auch nicht aus, also dass du dich auf einen, ja auf eine Sache konzentrierst, oder einfach versuchst, den Kopf zu leeren, und Gedanken vorbei ziehen zu lassen, ohne an ihnen fest zu halten, oder dass du so durch deinen Körper gehst?

(U.) Also ich meditier, ich hab mal die TM, die Transzendente Meditation gelernt, eh, mit Mantra, aber ich merke, dass mach ich nicht mehr, so, sondern, eh, ich achte erst mal auf meinen Atem, so, und plötzlich, eh, ist mein Geist damit beschäftigt, auf den Atem zu achten, und plötzlich gehe ich also in mich hinein, und werd ganz ruhig, und still. So, und, wenn, ich merke dann, ich atme wieder richtig kräftig durch, ah ja, dann komm ich auch raus, dann öffne ich auch wieder die Augen. So, und oft ist es so, dass ich dann mit einer Erkenntnis auch raus komme. So. Manchmal auch für andere Menschen. Nicht nur für mich. Manchmal für einen Menschen, mit dem ich gerade dabei bin, ne Einzelarbeit zu machen, so, ist es plötzlich da. Ne, kommt, also entsteht in mir so ne Aussage. Das, und das ist wichtig. So, das finde ich ganz schön. So. Also es ist für mich wichtig geworden, so, aha und mein Körper fühlt sich auch nicht wohl, eh, der ist so glücklich, sich bewegen zu können. Und, also bewusst auch sich bewegen zu können, in diesen verschiedenen Yogaübungen. Ehm, und ich lass mich da immer führen, also ich hab nicht so n Programm, was ich abspule, sondern ich lass mich da einfach führen. So, und ich fang einfach an. So, dann entstehen so die Übungen, die mein Körper verstanden hat. Wo er weiss, aha, das tut mir gut. So, und die mach ich dann.

(I.) D.h., du hörst auf dein Gefühl, deine Intuition und dann lässt dich davon leiten.

(U.) Ja. Davon lass ich mich führen. Und das tut mir total gut. Und auch wenn ich nachhause komme, so, mein erster Weg ist, mich umziehen, ehm, weiche Sachen anziehen, und in meine Meditationsecke gehen, Kerzen anmachen, und Yoga machen. Ne, dann bin ich wieder bei mir, dann weiss ich, aha, jetzt bin ich hier, und dann, wenn ich dann fertig bin, dann merke ich, also, bor, jetzt habe ich aber Hunger, ne, so, und dann gehe ich in die Küche und koch mir was. So, also Yoga gehört immer auch in meinem Tagesablauf mit dazu. Ne, und ich merke, wenn ich also lange, das ist hier so n Wirbelsäulenstuhl, eh, wenn ich lange gegessen habe, ehm, dann merke ich, bor, ich möchte mich jetzt bewegen, ne. So, ua, ne. So, und dann mach ich Yogaübungen. So auch wenn ich von, ich weiss, ich bin von morgens bis abends in der Praxis,

A2 Interview Ulrike

und dann mach ich auch zwischendurch Yogaübungen. Ne, um mich einfach auch wieder, eh, zu fühlen. Ne, das tut mir einfach gut. Ist ein Weg für mich.

(I.) Mehr als Reiki? Oder anders gefragt: Was ist es, was Yoga noch mehr vielleicht als n täglichen Begleiter ausmacht, als z.B. Reiki, oder

(U.) Es ist die Bewegung.

(I.) Die Bewegung.

(U.) Hmm. Es ist die Bewegung. Also meine Freude an der Körperbewegung. So. Das ist es.

(I.) Und wie ist das eigentlich, das haben wir noch gar nicht angesprochen.

TOILETTENPAUSE

(kleines Gespräch über die Zeit etc...dass ich jetzt gerne noch mehr Zeit hätte, aber mit C. verabredet bin)

(I.) Aber, ich hab mal gerade auf meinen Leitfaden geguckt, und wir haben eigentlich fast alle Themen auch so angesprochen, und da war nur eine Sache, das fiel mir grad noch ein, darauf sind wir gar nicht zu sprechen gekommen, und zwar, ehm, ja, der – der Aspekt der fernöstlichen Philosophie, also dieses nicht-dualistische, so, was man ja auch im Yoga wieder findet – denkst du darüber nach,so, oder, oder, ehm, so dass das irgendwie- du dadurch anders in dein, mit deinem Leben umgehst oder, also ich denke mal jetzt so im Nachhinein, durch unser Gespräch, und Deine Erzählung, kann man eigentlich diese Frage schon beantworten. Z.B., dass man Leistungsdruck n biss, dann man einfach solche Sachen abschüttelt, die so auch typisch westlich erscheinen.

(U.) Ja, ja. Also der Buddhismus ist sehr in mein Leben hinein gekommen, ich hab also auch n Retreat bei dem Dalai Lama gemacht, und, eh, als er zur Friedenskonferenz nach Münster kam, bin ich auch hingefahren, und hab ich erlebt. Also, ich mag ihn auch sehr in seinen Büchern, so, zuletzt hab ich sein Buch gelesen, „Denken mit dem Herzen“. Also, der Buddhismus ist schon auch – ich bin Christin, sag ich einfach, ja? Ich bin, in meinen Wurzeln bin ich Christin, eh, und das ist auch das, was der Dalai Lama sagt, bleibt bei euren Wurzeln. So, ich würde jetzt nicht im Buddhismus Zuflucht suchen, das bin ich nicht, aber, es kommen, ich merke ganz viele Momente, eh aus dem Buddhismus, sind in meinem Leben. Die leb ich einfach. Die hab ich übernommen, und die sind mit in meinem Leben da drin.

(I.) Durch, durch das Yoga z.B.?

(U.) Durch Yoga, ja. Ja. Wir haben also hier auch in der Nähe mal eine Gruppe gehabt, über drei Jahre, eh, da haben wir wirklich richtig Buddhistisch Literatur gelesen, und haben immer eine Stunde zusammen meditiert. Also, der Buddhismus ist sehr in meinem Leben. So, als eine Möglichkeit, als eine philosophische Möglichkeit auch, aber auch als eine geistig spirituelle Möglichkeit. So, und viele Dinge, eh leb ich mittlerweile. So, ohne – also ich merke immer, das ist einfach da. So, durch die Auseinandersetzung, durch die intensive Auseinandersetzung auch. Ne, mit den Aspekten des eh Buddhismus, der ja wirklich auch Wege aufzeigt.

(I.) Ja, also ich finde es ist ne tolle Philosophie.

A2 Interview Ulrike

(U.) Ja. Ne, also auch, also mir gefällt der tibetische Buddhismus, also, ist mir näher, weil er so fröhlich ist. Ne, also

(I.) farbenfroh (lache)

(U.) Ja, und ich mag die Fröhlichkeit von dem Dalai Lama, also ich genieße sie, ne, wenn du ihn, wenn du in seine Nähe kommst, wirst du, selbst wenn du jetzt meinetwegen so richtig so schlecht drauf wärst, du wirst von dieser Fröhlichkeit, die so aus seinem Herzen heraus kommt, wirst du so angesteckt. Es ist einfach nur schön.

(I.) Kennst du Thich Nhat Hanh?

(U.) Ja.

(I.) Den finde ich auch so toll, ich mag einfach, wie er schreibt.

(U.) Ja, ich mag ihn, ich hab ihn mal persönlich kennen gelernt,

(I.) oh, in Frankreich da

(U.) Nein, hier, eh wir hatten hier in Bremen mal einige Jahre, wo, ich hab auch den Sogy Rinpoche persönlich kennen gelernt, in einem Vortrag, der das Buch, „Buddhistische Buch vom Leben und Sterben“ geschrieben hat. Ne, so die beiden, ich hatte mir ausgesucht, die beiden mal zu hören. Und ich fand den Thich Nhat Hanh unheimlich arrogant.

(I.) Oh, also ich kenn, ich kenn nur seine Bücher, und die liebe ich, also persönlich...

(U.) ja, die sind wunderbar, ja. Also ne Freundin von mir, die ich auch begleitet hab, die 99 gestorben ist, die, ehm, hatte immer ein Buch von ihm auf dem Nachtkasten liegen. Und kurz bevor sie gestorben ist, hat sie gesagt, eh, ich möchte, dass du das Buch bekommst. Das ist der Weg ins Glück. Ne, so, eh, also ich finde, seine Bücher sind was anderes, als das, was er an den Tag gelegt hat. Also ich fand das auch schwierig, seine ganzen Jünger, die er da alle drum herum hat, da standen so in der ersten Reihe, da war so ne Bühne, im Kongress Zentrum war das hier, und die Bühne, da saß er, mit ner Dolmetscherin, und vor dieser Bühne standen so diese ganzen, eh, Anhänger von ihm, hier n Meditationskissen, da n Meditationskissen, völlig verbissen, so, und wenn ich so was fühle, dann kommt immer so n kleines Teufelchen in mir hoch, und dann kommen immer so ganz doofe Bemerkungen von innen, ne? So, ich kann mich da nicht zurück halten. Und dann habe ich so gesagt, oh das ist ja sehr sinnvoll, eh, dass sie da gerade zwei Meditationskissen mit gebracht haben, ich hab nämlich keins, da kann ich doch eins haben, ne? Ou, ou, das war, eh, völlig daneben. Ne, so, und das ist das, was ich meine. Und er, ich fand, er ist - die Dolmetscherin war fantastisch. Die hat versucht, sich immer auf ihn einzustellen, und wie er mit der Dolmetscherin umgegangen ist, das fand ich nicht okay. Wo ich so dachte, das passt jetzt nicht so dass, deine Aussagen passen jetzt nicht so zu deinem Verhalten. So, und dass, habe ich bei dem Sogy Rinpoche überhaupt nicht erlebt. Ne, der saß da, ne, bor, ne, so. Thich Nhat Hanh ist auch sehr schmal, und der Sogy Rinpoche ist natürlich nicht so dieser dicke, Lebensfreude Buddha, aber schon auch, der hat absolut diese Ausstrahlung. Ich bin Lebensfreude pur. So.

(I.) Ja, wie der Dalai Lama auch.

A2 Interview Ulrike

(U.) Genau. Ne, und, eh, ich fand diese Achtsamkeit, wie er mit der, eh, Übersetzerin umgegangen ist, mit der Dolmetscherin, mit der Achtsamkeit, und, wie er auch mit den Leuten umgegangen ist, die da vor ihm saßen. Das war n ganz anderes Geschehen. Das mag sein, dass das speziell nur da war. Und, ehm, er hat dann auch irgendjemand eh aus Amerika so, der auch in Amerika ganz bekannt war, sollte ihn vorstellen, und da hat er gesagt, nee, das will ich nicht, dass der mich da vorstellt, wo ich so dachte, pfff, das passt alles nicht zusammen. Ne, und ich glaube, das ist auch immer schwierig, so, eh, das, was wir glauben, was wir sind, eh, das raus zubringen mit dem, was wir nicht sind. Da also so ne Verbindung zu kriegen. Und das macht der Dalai Lama wunderbar, weil er immer sagt, ich bin Mönch, ich bin ganz einfacher Mönch, und er auch immer wieder sagt, ich muss genauso fleissig sein wie ihr.

(I.) Hmm, du nicht sagt, so, ich hab die Weisheit gefressen

(U.) Ich hab die jetzt alles, ne, ich bin jetzt perfekt. Ne, und in diesem Retreat, eh fand ich das ganz schön, also, neben mir saßen auch so Menschen – ich kann im Halblotussitz sitzen, bin unheimlich glücklich drüber, aber keine Stunde. Ja, ich muß mich dann entfalten, und muß mich dann in n Fersensitz setzen. Eh, da kann ich auch n Moment sitzen, und dann muß ich mich wieder entfalten. So, und ich kriegte immer so n Ellbogen in die Seite, ne, wo ich so, Moment mal hier, ne. So, ehm, das möchte ich jetzt nicht. Und dann habe ich erst mal so ne geistige Grenze gesetzt. So, und dann hab ich mal so nach oben geguckt, und hab den Dalai Lama mal angeguckt. Der kratzt sich hier, und der kratzt sich da, und der bewegt sich, wenn er so nicht mehr sitzen kann. Aha, dachte ich, ist ja sehr interessant. So, also ist alles möglich. Es gibt keine Verbote. Es gibt nur das, was du tust. Und die Wirkung ist das Entscheidende. So. Und da habe ich so gemerkt da, du lernst ja, wenn du in so was rein gehst, so lernst du ja die unterschiedlichen Menschen auch kennen, und du lernst dann auch zu unterscheiden, wo ist es wirklich echt, ja, und wo ist es was Aufgesetztes, um damit nach außen zu glänzen. Ne, so. Ich bin jetzt Buddhist. Ja, so, und da entsteht also sehr leicht auch so was Dogmatisches.

(I.) Stimmt.

(U.) So, und da verweigere ich mich. Das möchte ich nicht. Eh, ich geh sehr sorgfältig mit mir um, ich achte auf Ernährung, ehm, das ist so auf dem Weg auch entstanden, dass ich kein Fleisch mehr esse, und Fisch auch eher nicht, so, eh, aber ich ernähre mich auch vollwertig, aber nichtsdestotrotz weniger siehst du mich in einem Café sitzen, einen Kaffee schlürfen und so ein herrliches Schlemmer Stück Sahnetorte dazu zu essen, und genieße es. Ja, also für mich ist der Weg was Lustvolles. Und wenn's anfängt, nicht mehr lustvoll zu sein, dann mach ich mir Gedanken darüber, was ich verändern könnte. So, und Dogma gehört einfach nicht dazu. So, und ich finde auch, ne dogmatische Haltung zum Yoga in dem Sinne, ich muß jetzt, dass oder das im Yoga machen, eh, ist auch nicht mein Weg, ne, sondern, eh, ich lass mich von meinem Körper inspirieren, und führen. So, und der freut sich einfach über Yoga. Und wenn ich sage, ich muss aber Yoga machen, und mein Körper sagt, nee nee, ich möchte jetzt einfach nur dumm rum sitzen und lesen, dann tue ich das. Ne, also ich lass mich auch, ich setzt mich selber nicht unter Druck.

(I.) Und das hast du auch durch's Yoga gelernt?

(U.) Ja. Ne, das merke ich immer wieder, eh, du lernst ja, deinen Körper wirklich ganz intensiv zu fühlen durch diese Übungen, ne, weil, wenn du so ne Vorbeuge machst, oder ne Rückbeuge, ne, so da merkst du plötzlich so, merkst auch deine Wirbelsäule plötzlich mal ganz anders, ne? So, und da lernst du zu spüren, was, ja welche Bedürfnisse hat denn jetzt mein Körper. Was möchte er denn jetzt? So, und das lernst du einfach im Yoga. Ne, bei einem wirklich, eh, guten Yogalehrer merkst du, du wirst geführt, und wirst

A2 Interview Ulrike

immer wieder dahin geführt, zu fühlen, wie geht's dir jetzt, wie geht es meinem Körper? Ne, möchte der jetzt noch 5 Vorbeugen machen, oder sagt der lieber, nee, nee. Reicht.

(I.) Kennst du A. S.?

(U.) Nee.

(I.) Das ist meine Yogalehrerin hier, in Bremen, und sie macht Iyengar Yoga, aber sie ist trotzdem nicht so – Iyengar kann ja auch sehr streng sein, und bei ihr, ich glaub sie, hab ich jetzt gehört von einigen, dass sie auch in den letzten Jahren ihren eigenen Stil entwickelt, also, es ist auch, für mich, ich liebe es, so die super Mischung aus ehr körperbetont, aber auch Meditation, und auch dieses Nachspüren, und sie war wohl, oder ist eigentlich Ergotherapeutin, und hat dann die Yogalehrerausbildung gemacht, und weiss einfach auch absolut, wovon sie redet, und, also das, und sie sagt auch so, der Herr Iyengar, oder so, der mit seinen 80 Jahren da ganz asketisch lebt und so und sie geht auch gerne und trinkt n Bierchen mal, oder so

(U.) eben

(I.) oder dass, das aber das

(U.) Also ich finde, mir ist also das Lustprinzip einfach ganz wichtig. Ne, also ich hab nicht das Gefühl, dass ich hier auf der Erde bin, um mir alles abzukneifen, so sondern, eh, ich bin hier auf der Erde, eh um wirklich auch gut zu leben. Es darf auch lustvoll sein. Ne, sowohl das Essen, als auch die Bewegung, egal. Ne, also das ist für mich der Weg geworden. So auch im Yoga. Also auch nicht da, also jetzt muss ich, ne? So, nee. Freude und Lust.

(I.) Ja, schön. Und ich muss leider jetzt gehen. Ich hab noch eine allerletzte kleine Sache hier, und zwar, habe ich meinen Kurzfragebogen, mit so n paar soziodemographischen Daten, so wie sich das nennt, und da habe ich – eigentlich habe ich fast alles,

ENDE

A2 Interview Peter

(I.) Gut, du weißt ja worum's geht, so n bisschen zumindest. Also, mich interessiert, eigentlich interessiert's mich warum macht man heute Yoga, warum machst du Yoga, warum ist das plötzlich so n Boom, was steht so dahinter, was bedeutet das, und, ehm, ja. Und, um dem irgendwie auf den Grund zu gehen, fange ich das Interview so an, dass ich dich frage, und es ist ja ein ganz offenes Interview, sowieso, ne, also, aber dass du mal zurück überlegen sollst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, und wann dann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben so los war zu der Zeit. D kannst da auf jeden Fall ganz weit ausholen, und alles erzählen, was dir in den Sinn kommt.

(P.) Okay. Also, das erste Mal Yoga, so mitbekommen, vielleicht eh zuhause, weil meine Mutter hin und wieder die Fünf Tibeter praktiziert hat, was ja, ja ne Abspaltungsform von Yoga ist irgendwie. Aber da wusste ich, dass es das gibt, und weiter nichts. Ehm, generell so mit den, sag ich jetzt mal ganz plakativ, asiatischen eh Körperbewegungsabläufen u.s.w. ehm bin ich dann durch meinen Religionslehrer gekommen, in der Schule, im Gymnasium. In der Oberstufe hatte ich n sehr guten Lehrer, in evangelischer Religion, den habe ich extra, also ich bin nicht getauft, hätte auch Ethik nehmen können, habe aber, weil er mir so sympathisch war, bei ihm den Unterricht gemacht, und das war auch wirklich das Beste, der beste Unterricht, den ich je an der Schule hatte eigentlich. Und der hat mal als wir Buddhismus behandelt haben, aber auch gleichzeitig, ehm, irgendwie ethische Werte und, wir haben auch, ehm, lustigerweise, ehm, was heißt lustigerweise, fand ich gut, ehm Probleme von jungen Menschen einfach auch besprochen, so, und, ehm, dann gar nicht so sehr inwiefern Religion dort ein Anhaltspunkt sein kann, um sich zu finden, eh, sondern, ehm, wie man damit umgeht, was für Probleme es gibt, und, ehm, dass es vielleicht ganz gut tut, in sich zu ruhen. Hin und wieder mal. Und da hat er, was ich sehr mutig fand, in der, in einer Sitzung ungefähr nen halbstündigen T'ai Chi Ablauf vor uns dargestellt, also er war, schon sei längerem hat er T'ai Chi gemacht, und, ehm, sich damit befasst, und, eh, die Klasse war auch wirklich, okay wir waren zwar schon Oberstufe, aber natürlich gibt's immer unterschiedliche Leute, die mehr oder weniger was mit so was anfangen könne, oder offen sind dafür, sag ich mal, ehm, sehr gut angenommen. Und mich hat das irgendwie beeindruckt, dass er diese Ruhe, eh, hatte, um das zu machen.

Und dann, ehm, hat es erst mal, ja, hatte ich mir überlegt, dass ich das ja ganz gern mal machen wollte. Und dann habe ich nach dem Zivildienst, den ich recht schnell absolviert habe, ehm, n viermonatigen Aufenthalt in Barcelona gemacht, um dort zu arbeiten und Spanisch zu lernen, bevor ich dann angefangen hab zu studieren, und, ehm, da war neben meiner Sprachschule ein, eh, Art Bioladen mit, eh, Yoga, T'ai Chi und sonst was Angeboten im Hinterzimmer (lacht). Also, eh, das war n Pärchen aus, eh, Mexico kamen die, und hatten dort ihren Laden aufgemacht, und, ich weiss nicht, Bioläden in Spanien, das ist langsam so im Kommen, und in so ner Stadt wie Barcelona, eh, findet das schon mehr Frequentierung als vielleicht irgendwo auf nem andalusischen Dorf, aber es ist halt hart. Immer noch.

(I.) Ja, kann ich mir vorstellen.

(P.) Die Produkte sind auch alle aus Deutschland, eigentlich, oder Frankreich, die dort in den Regalen stehen, also es wird ganz wenig da in, eh, produziert, auf jeden Fall bin ich da immer dran vorbei gelaufen, und da hatten sie draußen irgendwie angeschlagen, ehm, T'ai Chi Kurse, ehm, so n Schnupperkurs so in der Art, 2 Wochen intensiv, ehm, für 60 Euro oder so, keine Ahnung. Ich hab da dadurch dass ich da ja auch gejobbt hab, hab ich eigentlich sehr viel Geld für die Zeit (lacht), ehm, und, ehm, bin dann einfach mal rein, und hab gesagt, ich würd da ganz gerne mal n T'ai Chi Kurs machen, da meinte sie, ja, eh, der ist leider voll, aber mach doch n Yogakurs (lacht). Und, zack, war's passiert. Ich hab einen Yogaintensivkurs gemacht, 2 Wochen, ehm, und es hat einfach alles gepasst in dem Moment, dass, eh, ich war sowieso in ner Phase, raus aus der Schule, nach dem Zivi, was ne, eh, schon produktive Zeit war, aber ich dann auch wirklich Lust hatte, was Neues zu machen, und, eh, studieren, neue Stadt,

A2 Interview Peter

sich auch selbst irgendwie neu koordinieren. Und, ehm, da war das eigentlich, ja, so ne Teil von diesem Prozess, also der auch gedanklich ablief, und, ehm, ja, so auch so einstellungsmäßig, mal ins Ausland gehen für ne Zeit, ist einfach sehr Horizont erweiternd.

(I.) Stimmt.

(P.) Ehm, und nach diesem Intensivkurs, der ja 2 Wochen ging, bin ich halt dann 2 mal die Woche noch dort hingegangen. Bis zu meinem Ende, bis zum Ende des Aufenthaltes dort. Und, es war einfach ne sehr angenehme Stimmung, auch besonders in Barcelona, ich war da über den Sommer, und das war dieser super heiße Sommer, 2003 war der, ehm, und das war in diesem Hinterraum, der, der war schön hell, und da ging's, klein, so für 6, 7 Leute, und dann ging's hinten raus zu nem Patio, ehm, also so n Innenhof, und das war einfach n extrem ruhiger Ort, für die Stadt. Und das hat mich, eh, hat mich auch sehr dahin gezogen, dass ich das so gerne gemacht habe, und es war auch beides um die Ecke, von, von wo ich gewohnt habe, also. Sowohl die Sprachschule, als auch dann das Yogazentrum. Lustigerweise habe ich mit ner Yogalehrerin zusammen gewohnt, eh, in ner WG, also die war, die, eh, war 45 oder so was, die Wohnungsbesitzerin, wir haben in ner 3er WG gewohnt, sozusagen, also sie, ehm, dann noch ein Argentinier, der mittlerweile ein guter Freund ist, und ich, und, ehm, die war so überhaupt nicht das, was ich so an Vorstellung von ner Yogalehrerin hatte. Es war

(I.) Was war denn deine Vorstellung?

(P.) Also, kann ich noch nicht mal sagen, dass ich ne konkrete Vorstellung hatte, na ja, schon, von, von jemandem, der irgendwie, eh, nen, eh, gerades, n geraden Ausdruck in seiner Wesensart hat, also, irgendwie ne, eine Stringenz in der Art des Handelns und des Seins, des ganzen Habitus, ehm, einfach eine Wachheit her. Wachheit ist eigentlich das richtige Wort. Und sie war es halt überhaupt nicht, sie war, eh, süffig, schleimig, ehm, geizig, ehm, und auch verschlagen in der Hinsicht, unaufrichtig, ehm, na ja, ja, manche sagen, dass ist ne Wesensart der Catalanen, dass sie geldgierig sind, aber ich bin da immer n bisschen vorsichtig (lacht), ehm, ich hätte ja auch durch sie zum Yoga kommen können, aber das war überhaupt nicht drin, da ab ich überhaupt nicht dran gedacht. Und, eh, Susanna, die Lehrerin, die ich dann hatte, war einfach auch ne sehr, sehr eh angenehme, n sehr angenehmer Mensch. Ihre Art war, und das ist immer, ehm, man hat, ich hatte immer das Gefühl, ehm, man braucht überhaupt nicht viel zu sagen, oder so, oder sich verstellen, sie weiss sowieso wer du bist. Also dass, eh, klingt jetzt vielleicht spiritueller als es ist. Aber, ehm, ich glaube durch diese Wachheit, die, das, diese Bewusstheit, die Yoga ja eigentlich mitbringt, das ist ja, in dem, diesen körperlichen bewussten Wahrnehmen auch die Bewusstheit, des, des Geistes, der Wahrnehmung, ehm, kriegt du natürlich auch nen anderen, eh, ne andere Menschenkenntnis. Zumindestens hatte ich immer das Gefühl, wenn ich eh, auch mit Ch., den du ja jetzt auch kennst, dass, ehm, ja einfach ne Wachheit des Geistes da ist, die einfach die Dinge schneller durchschauen lässt, oder erkennen lässt, wie sie sind, also hinter die Kulissen schauen, dass, ehm, was aber eigentlich ein guter Psychiater auch kann. Das ist immer, ehm, es schult die Menschenkenntnis irgendwie finde ich.

(I.) Hhh, wie, kannst du das auf dich anwenden so, also?

(P.) Inwiefern ich das jetzt schon, eh

(I.) genau, oder

(P.) für mich verbuchen kann

A2 Interview Peter

(I.) Na ja, so nicht, aber, ehm, also so diese Wachheit, man versteht das ja halt so vom Intellekt her, also ich mach ja auch seit ungefähr 4 Jahren Yoga, und mit einem Jahr Pause, weil ich da wieder neu hier war, und keinen guten Kurs gefunden hatte, da war ich erst in Münster, und dann in Freiburg, und dann jetzt in Bremen, und, also man kann's immer gut so vom Intellekt her nachvollziehen, natürlich, aber, du, ehm, was macht es mit dir? Es muss ja gar nichts groß was machen, aber

(P.) Also abgesehen davon, dass, wenn ich's übertreibe, es Schmerzen verursacht, (lacht), ehm, macht's mich einfach, ehm, frisch, wach, präsent, in der Welt, eh, geistig, wie körperlich. Ich fühl mich irgendwie, also, seit dem ich jetzt, ehm, ich würde sagen, seit nem halben Jahr wirklich viel intensiver doch auf einmal Yoga praktiziere, ehm, fühle ich mich einfach auch wacher. Und, eh, hab auch nicht mehr so das Gefühl, ehm, so rumzuhängen. Also, klar, ich hatte eh nie das Gefühl, rumzuhängen, weil ich recht, eh, für's Studium doch recht engagiert bin, aber, irgendwie dass ich aufwache, und erst noch mal 2 Stunden weiterschlafen möchte, damit ich dann, ehm, okay, das hängt auch ab wann ich ins Bett gegangen bin, und ich geh auch, leb jetzt kein koscheres Leben, auf keine Fall (ich lache), aber, ehm, das ist einfach dass ich, ehm, wenn ich die Zeit habe, morgens ne Stunde Yoga mache, und dann, ehm, fühl ich mich überhaupt nicht mehr so benebelt oder so. Und kann irgendwie ja mit nem guten Gefühl in den Tag gehen. So dieses Grundgefühl ist einfach besser geworden. Würde ich schon sagen. Wo jetzt da auch nicht, wenn ich, wie gesagt, zu viel, eh, die Übungen zu exzessiv, was weiss ich, einfach nicht zu sehr drauf geachtet habe, und nicht gut genug mich aufgewärmt habe, oder so was, mir am nächsten Tag der untere Rückenbereich weh tut, dass ist dann einfach auch, dann denk ich, ach man, mußte das sein? Dann denk ich auch mal, okay, heute lässt du's einfach, also, ist jetzt nicht so, dass ich das Gefühl habe, das jeden Tag machen zu müssen, aber es ist auch nicht dieses Gefühl, dass ich mich dazu zwingen muss, es zu tun, wenn, eh, wenn ich sage, du musst jetzt Yoga machen, dann sage ich einfach, nee, musst du nicht. Ehm, oder, ja, kommt, du fängst an, und weißt eh, dass es dir gut tut, dass du d Freunde dran hast. Und weil, was so den Alltag, wo drauf du ja auch hinaus willst, wahrscheinlich,

(I.) Das auch, aber wie gesagt, du brauchst das jetzt nicht, du sollst jetzt nicht vorher schon analysieren, worauf ich hinaus will, nein, - das war jetzt n Scherz. Das bleibt ja eh nicht aus. Aber ja, erzähl einfach was, also ich hab sowieso n paar Nachfragen schon jetzt, aber, ehm, erzähl einfach mal.

(P.) Okay. Ehm, da ist es dann schon so, dass, wenn, dass es auch irgendwie ne Gelassenheit herstellt, finde ich, persönlich. Dass man, ehm, nach dem Yoga es auch wirklich noch mal n Unterschied ist, ob ich dann, eh, in der Gruppe zusammen, eh wirklich 1 ½ oder 2 Stunden machen wir Donnerstag abends immer, oder hier im Unisport machen wir halt nur 1 ½ Stunden, ehm, dass man dann da raus geht, und wirklich irgendwie ganz viel an Anspannung auch verloren hat, innere Anspannung, die zurück steckt. Ja, das ist nicht so, dass man sich dann, dass man denkt, he, es wird eh alles schon gut. So man muss schon dran bleiben an den Dingen, die man zu erledigen hat, aber sie, aber man hat irgendwie ne Ruhe, mit der man sie erledigt, ne Lockerheit. Und was die, was die, ehm, menschlichen Begegnungen betrifft, kann ich das schwer sagen. Ich glaube, ich war, ich hab schon immer recht, eh, schnell, das kann ich mir auch nicht anmaßen zu sagen, aber ich habe das Gefühl, dass ich schon, ehm, vielleicht besser als manch anderer, für mich erkannt habe, ob das n Mensch ist, mit dem ich, eh, mehr oder weniger zu tu haben möchte. Manchmal auch, auf jeden Fall zu schnell, das habe ich mir auch immer wieder von Freunden sagen lassen, von, ja, von guten Freunden, dass meine Urteile doch recht schnell ausfallen, aber, ehm, da arbeite ich natürlich auch dran, dass das anders wird (lacht). Wo ich da jetzt nicht sagen kann, inwiefern mir Yoga dabei hilft. Vielleicht in dem, ich glaube mit dem Yoga das ist ein Teil eines ganzen, eh, einer ganzen Ausrichtung, die man doch irgendwie versucht anzustreben. Wenn man, ehm, irgendwie sagt, ich möchte, ich habe die und die Probleme mit mir und, ehm, mich stört das, ehm, und möchte das irgendwie verändern, dann, ehm, kann Yoga dazu beitragen, aber das sind ja immer parallel ganz viele Dinge, und

A2 Interview Peter

natürlich benimmt man sich auch noch doof, man ist ja nicht perfekt, also, nur diese Ruhe, ist dann schon angenehm wenn man, wenn man aus dieser, aus der Konzentration ja auch irgendwie sich irgendwie etwas gesammelt hat. Und dann agiert man irgendwie mehr aus ner inneren, eh, Ruhe raus. Und das ist, ehm, wirkt sich dann meiner Meinung nach echt positiv auf alle Bereiche aus, sowohl in zwischen menschlichen Begegnungen, als auch auf, auf, dich selbst, dass du, ehm, keine Lust mehr hast zu rauchen, keine Lust mehr hast, Drogen zu nehmen, und, ehm, mit deinen Urteilen dich etwas, eh, zurück nimmst oder so. Also, ja, obwohl es da auch immer wieder, was weiss ich, Rückschläge, Ausschweifungen oder sonst was gibt. Dann handelt man irgendwie sehr doof und aggressiv und ärgert sich dann, denkt, warum hast du das gemacht, und, eh, versucht sich da selbst zu geißeln.

(I.) Aber hast du das bei dir das Gefühl, also dass du konkret so bestimmte Sachen ändern willst, und, und da Yoga konkret dir Hilfestellung leistet?

(P.) Ich weiss, dass ich konkrete Sachen ändern möchte, einfach durch Erfahrungen, die ich gemacht habe, und die mich dann zu gewissen Einsichten dann doch irgendwann mal bewegen.

(I.) Was für Sachen sind das? Also, wenn's jetzt zu persönlich wird, brauchst du da nicht nur

(P.) Was für Probleme jetzt, oder?

(I.) Oder was, ja.

(P.) Ehm, z.B. in, eh, zwischenmenschliche Beziehungen, sowohl freundschaftlichen, obwohl das immer etwas leichter ist als, eh, Partnerschaftsbeziehungen, ehm, das, eh, Unvermögen, auf die Bedürfnisse des anderen achten zu können. Z.B., ist das n Punkt, an dem ich gerade sehr hadere, wo ich das jetzt gerade durch n blödes Erlebnis, was ich hatte, erkannt habe, dass ich das überhaupt nicht ver, verändert habe, oder so, ehm, obwohl mir das während der letzten Beziehungen, die ich hatte, ehm, das n Streitpunkt war, was heißt n Streitpunkt, das war wahrscheinlich beidseitig, eh, denn das gleiche Problem, dass man irgendwie seinen Ego durchsetzen möchte, aber das ist, ist ja auch normal. Man, eh, handelt irgendwie immer egoistisch, meistens, aber, ja diese Kunst, auf, darauf zu achten, eh, wo hat der andere seine Bedürfnisse, ehm, das ist so n Punkt, den ich wirklich, an dem ich gerade wirklich arbeiten möchte, so. Auch mal darauf zu achten, ehm, wenn ich, eh, Leuten begegne, wie, wie ich dann bin, also. Das ist nicht so, dass ich mich jetzt dauernd in, in kritischer Arbeit selbst eh psychologisiere und beachte, sondern wenn's mir auffällt, dann denke ich halt mal drüber nach, und, warum Yoga jetzt konkret als Hilfestellung dazu, kann es sein, in dem Aspekt, dass man halt Ruhe findet, ehm, und dass man danach irgendwie eh frisch ist, um klare Gedanken zu fassen. Ich finde halt, wenn man, eh, Yoga gemacht hat, dann kann ich mich besser auf einzelne Dinge konzentrieren, ansonsten fliegt immer sehr viel in meinem Kopf rum, du musst dies und das erledigen, und hier und da, und dann kommen Momente, wo du an, eh, das Vergangene denkst, und, eh, an Begegnungen oder Verletzungen oder wie du verletzt hast, u.s.w., und, wenn, wenn man irgendwie, wenn ich, eh, Yoga gemacht hab, dann kann ich mich auch mal in Ruhe hinsetzen und sagen, so, ich denk jetzt da und da drüber nach. Obwohl das auch so geht, aber, man macht das nicht so viel, heutzutage, finde ich, also, man kommt ja kaum noch dazu. Und das, also, das ist halt auch so, und das sich Yoga ganz klar erstens, also unter zwei sehr pragmatischen Punkten auch teilweise sehe. Erstens das mir die körperliche Arbeit gut tut, und das ne ordentliche Runde Hatha Yoga einfach sehr doch stärkend auch für den Körper ist, und dass ich, ehm, es benutze als Zeit, um Ruhe zu finden. Andere machen das, in dem sie, ehm, spazieren gehen, n gutes Buch lesen, oder, ehm, nen Text schreiben, oder so. Und, ehm, für mich ist das ja auch ne gute Art, einfach n bisschen zu sich selbst zu kommen, obwohl ich natürlich, ehm, dann während ich Yoga mache auch noch viel nachdenke. Das ist, ne, wenn

A2 Interview Peter

du dann erst mal zwar am Anfang auf dem Rücken liegst und dich entspannen möchtest, und dann erst mal, zack, zack, zack, kommen die ganzen Gedanken, und hier und da, und dann die Gedanken, die du natürlich momentan versuchst, eh, nicht so stark werden zu lassen, weil sie dir Schmerzen zufügen, irgendwie, und die kommen dann natürlich erst recht, u.s.w.. Das ist dann aber auch, ja, ist nicht so schlimm, also, eh, fand ich auch immer ganz nett, dass Ch. gesagt hat, so, wenn, wenn ihr Gedanken habt, eh, dann seit nicht sauer auf sie, oder so, dann lasst sie einfach kommen und gehen und versucht euch wieder zu konzentrieren und so. Das finde ich eigentlich ne ganz nette Variante. Also, ja, Yoga, so wie ich's bis jetzt, eh, vorgelebt bekommen habe, sag ich mal, propagiert dann auch irgendwie ne Art der Mildtätigkeit, auch mit sich selbst. Also ich, ich finde es eigentlich, ehm, ne nette Form, mit den Dingen umzugehen, auch wenn man irgendwie wissenschaftliche Texte liest, dann sind die oft so destruktiv und Foucault, es ist alles Macht, und es ist so schrecklich durchtrieben von Macht, und der Mensch handelt nur nach Macht, und psychoanalytisch handelt er nur nach seinem, eh, Sexualbedürfnissen, u.s.w. und so fort, dann, ehm, ist es eigentlich nen Gegenstück, was sagt, hey, aber es ist nicht so schlimm. Jetzt mach dich mal nicht so fertig. Versuch erst mal, die, die Umstände so anzunehmen, wie sie sind, und dann, eh, arbeite mit dieser Bewusstheit, die du hast, dran. Und, ja,

(I.) Hast du denn n sehr gestressten Alltag, weil du sagtest, du hast sonst gar keine Zeit, irgendwie zur Ruhe zu kommen?

(P.) Momentan komischerweise nicht. Ehm, ich hab, eigentlich arbeite ich neben dem Studium, hatte jetzt sehr viel zu tun, und dadurch dass ich so viel gearbeitet hab Weihnachten, ehm, arbeite ich gerade schon 2 Wochen lang eigentlich gar nicht, was mich fast n bisschen nervös macht. Ehm, falls sie mich nicht feuern (lacht).

(I.) Wo arbeitest du denn?

(P.) in Unterwegs, diesem Trekking, Outdoor Laden.

(I.) Ahh, echt? Ahhh, schön. Ich liebe solche Läden.

(P.) Hhh, ja. (lacht). Als Reisender liebt man so was.

(I.) Ja, genau. Ich geh immer in solche Läden, und wenn ich dann pack mich voll die Reiseunruhe und, aber ich geh da auch gerne rein. Das tut total gut.

(P.) Also ich, ja, ich geh da auch gerne rein (lacht). Muss jetzt mal gucken, was da los ist. Unser Chef ist irgendwie auf Messtour, und, ist am Freitag wieder da, dann, werde ich mich mal mit ihm beraten, was da eigentlich los ist, so, ob ich so viele Überhangstunden hab, oder

(I.) Aber du hast da, neben dem Studium arbeitest du dann.

(P.) Ja. Und, ehm, so gesehen war eigentlich, was Uniprogramm und, ehm, das arbeiten und so was betraf, vor Weihnachten echt, war eigentlich bis dahin immer, jetzt ist gerade mal so ne kurze Phase, wo ich n bisschen Ruhe hab, obwohl ich mich da auch nicht drauf ausruhen möchte. Eh, weil ich einfach Hausarbeiten schreiben muss, und ehm, versuche, das möglichst bis Mitte März alles durchzuziehen, damit ich noch n Monat reisen kann. Und, eh, zwischendurch schreibe ich noch nen Englischtest, für, für meinen Aufenthalt in England, und, also es gibt schon viel zu tun, und, ja, nebenbei mache ich dann halt

A2 Interview Peter

auch, ehm, viel für die Studentische Vertretung, also in der, Fachschaft heißt das ja dann wahrscheinlich eher für dich,

(I.) ehm, joa

(P.) Stuba heißt das ja hier. Also, ja und das ist auch immer irgendwie da, dann hier und da treffen, und, ehm, dann noch n Papier ausarbeiten, und so, wir versuchen gerade halt sehr viel, mit zu agieren, in dem ganzen Umbauprozess. Und, das ist dann halt auch immer da, und, dann gehe ich halt auch gerne, irgendwie momentan habe ich sehr viel Lust auf Konzerte, oder Lesungen, und sonst was zu gehen, oder so. War ich jetzt recht viel, die letzten Wochen. Auch Vorträge hier an der Uni. Das ist gerade ne ganz interessante Phase, weil ich hab ehm, eigentlich mit dem Studium, was das Pflichtprogramm angeht, mit diesem Semester so gut wie durch bin. Und auch schon dieses Semester Kurse besucht habe, die, eh jetzt gar nicht so direkt in meinen Bereich fallen, und das im nächsten Semester noch ausbauen kann. Und, es, eh, macht mich n bisschen unsicher, weil ich denke, hmm, hier, hier ist gar nicht mehr so viel zu holen, was dein Studienfach betrifft, eh, jetzt guckst du dich mal um, und, ja eigentlich ist die Zeit hier schon gelaufen, nach 6 Semestern, wo eigentlich 8 bis 9 Semester veranschlagt sind. Okay, ich schreib jetzt keine Magisterarbeit, sondern würde die dann in England schreiben, aber, das ist gerade so n bisschen komische Phase, auch ne Phase, in der ich sehr viel warte gerade. Ich warte auf den DAAD, ob er mich nicht einlädt zum Gespräch, ich warte auf die Rückmeldung aus England, ob sie mich denn so nehmen, wie ich mich präsentiert habe, und, ja. Da bleibt mir gar nicht, gerade gar nicht so viel anderes übrig als zu warten. Und ja, momentan habe ich dann halt auch, dadurch dass ich, eh, - habe ich recht viel Zeit. Gerade. Also auch, ich hab nicht immer Zeit, ne Stunde morgens Yoga zu machen, ehm, d.h., könnte ich natürlich haben, wenn ich früh genug aufstehen würde und früh genug ins Bett gehen, aber das ist gerade auch etwas locker, dadurch dass ich mehr Zeit hab. Ansonsten habe ich schon versucht, ehm, zu mindestens vor Weihnachten immer, ehm, einigermaßen bei Zeiten ins Bett zu gehen, dann früh aufzustehen, um wenigstens ne halbe Stunde morgens Yoga machen zu können. Was dann auch echt super war, also, wenn du um 8 Uhr in die Uni gehst, und weißt, ich hab jetzt schon ne halbe Stunde Yoga gemacht, ist es so, ja, - nicht schlecht, deswegen, diese 8 Uhr Kurse sind mir irgendwie sympathisch geworden, weil, weil dann ist auch noch der ganze Tag da. So als Student schläft man einfach auch sehr viel. Also habe ich die ersten 4 Semester gemacht, sehr viel geschlafen, und viel gefeiert, aber auch irgendwie die Zeit genutzt, um zu schlafen, und hab gemerkt, eigentlich brauchst du soviel Schlaf nicht. Das ist fast schon ermüdend, so viel zu schlafen. Paradoxerweise. Aber wenn ich, ja, wenn ich mich bei so nem 7 Stunden Schlafrythmus oder höchstens 8 halte, dann bin ich auch irgendwie fitter.

(I.) Und dieses Wachsein, von dem du vorher sprachst auch, also dass du so, zumindest wenn du Yoga gemacht hast, einfach wach bist, und das auch an anderen Menschen fest machen kannst, die jetzt lange Yoga machen, an einigen, wie die Susanna, sagtest du, und Ch. Ehm, wie würdest du denn dein Leben vorher beschreiben, war das eher unwach, also wahrscheinlich nicht, aber, gibt es da, kannst du da irgendwie so kleine Unterschiede fest machen?

(P.) Ja, obwohl ich das jetzt gar nicht so auf Yoga generell beziehen würde. Ehm, wie gesagt, es ist glaub ich auch wieder n Teil dieser ganzen

(I.) Teil wo von?

(Ch.) Von diesem, ja, Veränderungsprozess, ich mein, ehm, es hat eigentlich mit dem Studium und dem Ortswechsel, ehm, von zuhause, schon einiges an Veränderungen gebracht. Ich habe vorher sehr viel immer also in, ich komm aus der Nähe von Frankfurt, Oberursel heißt der Ort, und, ehm, da waren halt

A2 Interview Peter

auch meine Freunde, wir haben recht viel gekifft immer. Und, eh, ist jetzt aber auch, ehm, eigentlich insofern vom gesellschaftlichen her legitimiert gewesen, weil wir alle gut in der Schule waren. Also, das war unsere Legitimationslücke, würde ich sagen. Wir haben den Ansprüchen, die an, an einen Schüler gestellt werden zu der Zeit, ehm, gezeigt, dass wir dem absolut gerecht werden, und somit auch unseren Eltern, natürlich haben die sich Sorgen gemacht, und fanden das nicht gut, wussten auch alle Bescheid, und, ehm, die einen waren da strenger, die anderen weniger streng, ehm mussten sie's irgendwie durchgehen lassen. Also, was heißt mussten, es hätte eh keinen Sinn gemacht, wenn sie's verboten hätten.

(I.) Und du bist eher liberal so aufgewachsen dann?

(P.) Eh, jein, also meine Mutter, wenn sie bei mir Gras gefunden hat, weil's einfach gestunken hat, oder so, hat sie mich gezwungen, es weg zu tun, weg zu schmeißen. Also insofern, also, das hat sie dann halt auch, man glaubt ja auch, man ist so tricky und die raffen das nicht, wenn man da bekifft am Abendbrottisch sitzt, und natürlich raffen sie's, also. (lacht) Eh, ja,

(I.) Und, ehm, aber du bist ja nicht getauft, sagtest du, also ohne Religion aufgewachsen.

(P.) Ja

(I.) Ohne, ja ohne, ja ohne Religion. Das kommt jetzt drauf an, wie man Religion..., also, ne Auseinandersetzung mit ner spirituellen Ebene war schon da, bei uns in der Familie, sogar sehr stark,

(I.) Was denn? Also du sagst ja, deine Mutter hat ja die Fünf Tibeter immer gemacht.

(P.) Ja, nee, aber das hat damit gar nichts zu tun, würde ich sagen. Eh, also wenn du das jetzt so als Anhaltspunkt für vielleicht ne esoterische Ausrichtung nimmst, oder so. Ich weiss nicht, aber es war schon immer irgendwie die, die, ehm, also Diskussionen über, ehm, wie man eigentlich, welchen Sinn das hier alles hat, also philosophischer Natur, die dann aber auch, ehm, bei uns nicht rein sekulär, sekular?, erklärt wurden, ehm, sondern man schon, also, die Vorstellung, dass es irgendwie eine Ebene hinter dem Menschsein geben muss, ehm, und man sich mit der auseinandersetzt, inwiefern die sich darstellt, oder inwiefern man die selbst wahrnimmt, aber da möchte ich jetzt nicht weiter drauf eingehen. Ehm, jetzt habe ich den Faden verloren, ich war, ehm, ja bei unseren Kiffer Jungs. Eh, ja, und dann dadurch dass ich halt, ehm, nach Bremen gezogen bin, waren die, eh, die nicht mehr da, und hier war auch erst mal anderes, so. Also in Barcelona, ja, da habe ich auch gekifft, aber auch nicht mehr viel. Schon wesentlich reduzierter. Und auch nach der Schule, während des Zivildienstes, habe ich viel Theater gespielt, und, ehm, unsere Gruppe hat sich auch irgendwie etwas aufgelöst, aber, ehm, danach mit den anderen Leuten vom Theater hatten wir viel gekifft. Es war halt schon immer da, es ist immer da, wenn man's sucht, ist es immer da. Ist halt so. Aber irgendwie seit dem ich dann hier in Bremen war hab ich's nicht mehr so stark gesucht. Klar hat man dann irgendwie so n, wenn man seinen besten Freund in Berlin besucht, und so, (Pfeife) einen geraucht, und, - das ist auch okay, also das kann ich auch heute noch verantworten, obwohl ich, eh, vor mir selbst, verantworten, obwohl ich dann immer das Gefühl habe, dass, eh, sehr viel, ehm, also dass mir diese Nachhaltigkeit der Wirkung stärker deutlich wird, dass ich halt wirklich Tage, bis ein, zwei Wochen, etwas dizzy bin. Und, ja, ich finde, „dizzy“ beschreibt das sehr gut. Ehm, und, deswegen, also, das suche ich jetzt gar nicht mehr so. Und das ist halt, ehm, ja das ist einfach auch n Erwachsenwerden, würd ich sagen, beim Kiffen einfach so, dass man irgendwann, manche, eh, behalten das ihr Leben lang bei sich, wie der Vater von nem guten Freund von mir, der kifft auch jetzt noch, und, eh, hat seinen Job bei der Stadt, und alles, alles in Butter, so, aber ich hab so das Gefühl, das muss nicht mehr sein. Also ich hab auch kein Bedürfnis mehr danach, wenn ich, eh, warum war man früher bekifft?

A2 Interview Peter

Weil man irgendwie, weil's cool war, weil man sich's eingebildet hat, man brauch's jetzt, und, eh, damit's richtig cool wird jetzt in dem Moment, brauch man einfach mal nen Joint. Und das ist, eh, ja ne absolute Illusion. Also, und das ist dann auch diese Wachheit auf einmal, das Bedürfnis,, eh, die, die, eh, nicht die Art, wie du deinen Körper, ehm, deine Wahrnehmung veränderst, durch, ehm, irgendwelche, also kannst dich ja auch besaufen, das ist nicht viel anders, also es ist von der Wirkung her anders, meistens viel schlimmer, finde ich, aber, dass du gar nicht mehr so das Bedürfnis hast, weil, weil die Momente, wenn du sie wach nimmst, doch irgendwie viel echter wirken, und viel, ehm, dann auch viel schöner, wenn sie schön sind. Natürlich, wenn sie unangenehm sind, dann nimmst du sie vielleicht auch eh ja stärker wahr. Aber auch das ist nicht schlecht, dass ist irgendwie, erdet einen doch irgendwie mehr so, also, abgesehen davon, dass kiffen irgendwie schon ne Art Flucht ist, vor, vor den Dingen, also dass man sich da, und dass ich, ehm, ja dass man auch ganz viele Leute kennenlernt, die dann irgendwie da dran hängen bleiben. Also bei uns war das nie so, dass, ehm, die Leute dann irgendwie stärkere Drogen genommen haben, weil das ja immer so propagiert wird als Einstiegsdroge. Und, also was heißt propagiert, verschrien wird als Einstiegsdroge, was dann aber bei der Generation meines kleinen Bruders, der vier Jahre jünger ist, ganz anders läuft. Also ich weiss nicht, ob es da an seinem Freundeskreis liegt, ehm, oder, ja, am Alter, oder sonst was, aber da ist das wirklich so, dass, ehm, da n paar dabei sind, die irgendwie schon ganz andere Faxen auf einmal gemacht haben, wo wir nie mit in n Kontakt gekommen sind. Wir kannten noch nicht mal Leute, die, eh, irgendwas mit Speed oder so was zu tun haben, also. Gott sei Dank bin ich mir ziemlich sicher, dass mein Bruder da nicht versucht es solche Sachen zu machen, aber, ehm die sind irgendwie alle n bisschen anders drauf. Da ist auch ganz komisch. Und auch noch nicht an dem Punkt, wo sie jetzt eh, eh, wie, wie also auch meine Freunde, die aus der Kifferzeit, ehm, da sind immerhin, das gibt's ja auch oft, dass sich diese Gruppen bilden und dann irgendwie auseinander gehen, und man dann überhaupt nichts mehr miteinander zu tun hat. Das ist, war bei uns auch nicht so. Also ich hab noch zwei sehr gute Freunde, und wir sind alle drei irgendwie studieren Sachen, die und ansprechen, wo wir, eh, uns auch hingeben müssen, und wach sein müssen, einfach, um das zu raffen, was da abläuft. Ehm, an dem Punkt sind mein Bruder und seine Freunde noch gar nicht, wo die, wo's jetzt mal heißt, hier jetzt geht's um deine Entscheidung, und die, eh, Maschine Schule hat dich jetzt durchgekauft, jetzt hast du n bisschen Freiheit, zu gucken, was du machen willst, als nächstes. Und dadurch wirst du zwangsläufig, in dem du dir dann n, oder bei mir war's auch so, ich wusste, dass ich KuWi studieren will, ich hab mir angeguckt, wo ich das studieren kann, hab mich beworben, bin in Bremen gelandet, eh, fand's nicht so toll, aber bin mittlerweile ja sehr happy, und, also lange Rede, kurzer Sinn, es war einfach, ja, auch dieser neue Lebensabschnitt, der das, ehm, durch äußere und innere Zustände dann auch bedingt hat, dass man irgendwie n bisschen wacher wird. Obwohl, wie gesagt, ich da auch noch mal ne, ne eh Veränderung sehen würde, vom Anfang des Studiums, ehm, bis jetzt, was dann komischerweise ja doch irgendwie mit dem eh vermehrten Yoga Praktizieren irgendwie zusammen läuft.

(I.) Kann sein, also, bei mir ist es interessant, also ich frag mich manchmal so, projizier ich so von de was ich höre auf mich selbst, oder, aber wenn ich zurück überlege, ich hab, also ich hab irgendwie das Gefühl, dass ich, ja, seit ich Yoga mache, und mich mehr mit solchen Sachen, halt Wachsein, Achtsamkeit und so, irgendwie unausweichlich mehr auseinander setzte, wenn man da einmal in der Woche mindestens das hört, von jemandem, irgendwie, ehm, habe ich auch das Gefühl, dass ich n bisschen ruhiger geworden bin, oder – dass ich früher wesentlich hibbeliger war, also solche Sachen, dass man irgendwie sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lässt. Aber, dass ist schwer nachzuweisen, ich glaube, da gibt's auch jetzt so langsam Studien drüber, zumindest was Meditation angeht, gibt's diverse Studien, so inwieweit sich das nun wirklich auf's Bewusstsein und auswirkt, langfristig.

(P.) Ja, Stefanie, die eine aus unserer Gruppe, macht ja dazu ihre Diplomarbeit. –Ja, also, ehm, ich bin auch immer sehr vorsichtig, und kritisch, wenn ich, wenn es dann in diese New Age Ecke geht. Yoga

A2 Interview Peter

wird einfach zum New Age dazu gezählt, wie ich jetzt aus nem Text wieder mal gesehen hab, den ich von Horst Stenger, ich weiss nicht, ob du dem kennst, ehm, ja da halte ich n Referat drüber, über New Age, deswegen, ehm – aber da, es geht um Konversionsforschung in dem Kurs, da finde ich, dann finde ich mich dann auch überhaupt nicht wieder, und andererseits ja doch, also, man fühlt sich so erwischt, man denkt man ist so individuell und dann gibt es doch so viele, die nen ähnlichen eh Weg einschlagen, oder so. Oder Ähnliches suchen.

(I.) Was suchst du denn, wenn du das so beschreibst?

(P.) Ja, ehm, oh, das ist ne schwere Frage. Inwiefern man hier, ehm, also, ja einfach so grundlegende Fragen, die, ehm, also ich frag nicht mehr warum, eh, ist der Mensch und eh was soll das alles hier, wenn eh alles doch, wenn man was Medien vermitteln ja wahrnehmen würde, schrecklich, grausam und brutal ist, und mit sehr viel Leid verbunden, ehm, sondern ich frag mich eher, ehm, wie ich als Person oder als Individuum, wie auch immer, ehm, hier bin mit ner bestimmten Aufgabe, oder was ich hier mitnehmen kann, lernen kann. Das setzt natürlich dann auch wieder, und das ist ja auch für n New Age sehr bezeichnend, so nen, n teleologisches Denken, was über das Menschsein hinausgeht, voraus. Dass man irgendwie, d.h. Inkarnationsideen, wie sie im Hinduismus und Buddhismus ja größtenteils eh vorkommen, oder, ehm, na ja, diese Theodize Vorstellung im Christentum ist ja auch nicht anders eigentlich, aber sie ist mit nem Endziel versehen, man ist hier auf der Welt, und, ehm, muss ja alles ordentlich machen, kommt ins Fegefeuer, und dann kommt man entweder in den Himmel oder in die Hölle. Und dann ist man da. Fertig. (lacht). Also, insofern bin ich auch immer so, eh, muß ich mich auch immer selbst fragen, baust du dir nicht einfach nur n Konstrukt, um dich zu beruhigen, hier. Mit dem allen was du tust, mit dem Leben und so weiter und dass du dir hier n Sinn gibst, eh, nicht zu hedonistisch lebst, damit du irgendwie noch, wenn du alt bist, eh, einigermaßen fit bist, und, eh, dir nicht sagen musst, ich hab die ganz Zeit nur gefeiert und, eh, jetzt ist, jetzt bin ich am Ende. Ehm, andererseits aber auch, eh ja, willst du dich nicht damit beruhigen, und dich nicht damit abfinden, dass hier alles vollkommen, vollkommen einzigartig ist in seiner Art, ehm, du lebst ein Leben und das war's und dann ist alles vorbei. Also, ja, diese Frage ist einfach sehr beunruhigend, finde ich. Und dann, ehm, ja, könnte es schon sein, dass es so n Hintertürchen ist, wenn man sagt, na ja, ja das ist ein Leben von vielen, oder zu mindestens

(I.) Wie's jetzt beim Yoga auch mit dabei ist, klar.

(P.) **Ja obwohl ich da eigentlich noch gar nicht so den Einblick hab in die spirituelle Ebene hinter Yoga. Möchte ich vielleicht auch gar nicht so sehr. Weil ich, eh, dann irgendwie das Gefühl habe, jemand will mich bekehren. Also auch beim Yogaunterricht, werd ich immer ganz hellhörig, wenn's dann irgendwie so in den spirituellen Bereich geht. Ich, eh, finde eigentlich der, der Bereich des, eh, persönlichen zu sich Kommens, und Gewährwerdens, was durch die Praxis einfach auch vorangetrieben wird, würde ich jetzt mal sagen, also für mich zumindest, ehm, reicht schon vollkommen, und den Rest kann sich jeder selbst überlegen.** Und das finde ich auch halt immer, ehm, ganz, eh, spannend, warum Leute, wenn dieser Weg, dieses New Age sozusagen, immer so individuell wirkt, ehm, man wechselt die Gruppen irgendwann, weil's einfach nicht mehr zu deinem Abschnitt passt, du sagst, ich habe mich verändert, jetzt geh ich in so ne Gruppe rein, u.s.w. weil man immer noch diese Gruppenanbindung braucht. Also ich hab irgendwie n tierisches Problem mit Gruppen, und eh mit festen Zuordnungen.

(I.) Warum?

(P.) Weil

A2 Interview Peter

(I.) Aus irgendwelchen Erfahrungen, oder einfach so weil's dir nicht, einfach nicht gefällt?

(P.) Hmm, weil, nee, weil's mir, weil ich immer an den Punkt komme, wo ich denke, dass bin nicht ich. Also, ich teile mit der Gruppe was, ehm, und, ehm, wenn's jetzt so ne Gruppe wie unsere Yogagruppe ist, dann, eh, finde ich den Rahmen noch so locker, dass ich das angenehm empfinde, mit Leuten zusammen zukommen, die alle Lust auf Yoga haben, wo man ne schöne Stimmung hat, und, ehm, einfach sich alle gut fühlen, und dann unterhält man sich noch nett, trinkt nen Teechen, und geht nachhause. Ehm, also sobald diese Rahmen enger werden, und das passiert, sobald wie eine spirituelle Lehre mit rein kommt, finde ich, ehm, denk ich immer, ehm, das das genauso wie n, von Hesse lesen, für mich, weil ich mag Hesse wirklich gerne, und, eh, finde das, was er sagt, sehr schlaue, denke aber auch immer, den Teil, den finde ich gut, und mit dem Rest kann ich nicht so viel anfangen. Also, das ist mit Gruppen genauso. Und, ehm, und deswegen könnte ich mich selbst dann halt auch wirklich schwer zuordnen. Und, ja, das ist halt, ehm, ich finde das eigentlich, ehm, noch viel, eh, also für mich viel erstrebenswerter, ganz, ganz individuell eh das da auch zu akzeptieren, weil nun mal jeder irgendwie einzigartig ist. Und, ehm, also vielleicht argumentieren da Neurologen auch irgendwann dagegen, aber momentan möchte ich noch für mich davon ausgehen, dass jeder irgendwie einzigartig ist (lacht). Ehm, und, ehm, ich das nur mit ner ganz, eh, sehr vertrauten Bezugsgruppe teilen könnte, was entweder der Partner wäre, obwohl das auch schon zu anstrengend ist, fast. Also, wie sehr ist das Vermögen, auf den andern, also, sein eigenes Selbst zu behalten, zu gewahren sozusagen, und gleichzeitig den anderen voll und ganz zu verstehen, das ist unmöglich. Also Hesse sagt das ganz nett, jeder ist allein, in einer Zeile von dem Gedicht „im Nebel“. Eigentlich sehr traurig, die Stimmung des Gedichts, aber damit hat er einfach recht, eh, meiner Meinung nach, und dann ist es ja, irgendwie, also die, die einzige Bezugsgruppe zu der ich mich wirklich zuordnen könnte, wäre meine Familie. Weil da einfach auch, eh, also momentan zumindest, vielleicht irgendwann auch mal meine eigene Familie, die ich hoffentlich irgendwann mitgestalten könnte, aber, ja wo einfach auch die Liebe und die Vertrautheit da ist, dass man, dass jeder, und das ist eigentlich irgendwie ja auch da Tolle daran, dass jeder, eh, so ist, wie er ist, und man sich das gegenseitig, man das gegenseitig auch akzeptiert. Also auch wenn ich n, schlechte Laune hab, und irgendwie mies drauf bin, dann, eh, sagt man, ez, Mensch, jetzt reiß dich mal zusammen, oder so, aber man wird geliebt, und man, ja so ist das halt auch, also in manchen Familien ist das vielleicht auch nicht so, aber bei mir zuhause ist das sehr so. Also das es auch irgendwie n sehr enger Verbund ist. Und, ehm, ja das ist gesellschaftlich, also im Außen, sag ich jetzt mal, außerhalb dieses engen Kreises, eh schwer, schwer zu finden. Oder oft ne Illusion. Obwohl das auch wieder von oben herab ist, so, wenn man sagt, irgendwelche eh sehr spirituellen Gruppen, wenn die sich alle lieben, inwiefern die sich alle lieben, also. Wie das dann sich definiert, oder so, oder ob das einfach ja, doch irgendwie, - hab ich auch schon oft erlebt, dass sich dann solche Gruppen zerschlagen, und so weiter, weil

(I.) Aber wie ist es denn mit deinen Freunden? – Also mit deinen besten Freunden, wenn, wenn du welche hast, oder mehrere, oder, ich meine irgendwie reduziert sich eh die Zahl der guten Freunde, je älter man wird.

(P.) Ja, absolut, das hat sich bei schon sehr reduziert.

(I.) Ja, bei mir auch.

(P.) Ehm, da ist es auch ähnlich, also mit meinen zwei besten Freunden, ehm, wir kennen uns, also meinen allerbesten Freunden, wir kennen uns seit unserer Geburt, und seine Mutter war meine Tagesmutter, und, eh, auch wenn er dann recht schnell weg gezogen ist, in der ersten Klasse, sind wir

A2 Interview Peter

immer in Kontakt geblieben, und es ist einfach so n, eh, wir leben zwar in doch unterschiedlichen Welten, sag ich jetzt mal, also einfach vom, vom Elternhaus her, und von, eh, den eigenen Vorstellungen vom Leben. Aber das ist überhaupt nicht schlimm, weil wir uns irgendwie so, ja, dann doch wieder lieben und akzeptieren, dass das alles wieder kein Problem ist. Und auch wenn man irgendwie – es kommt einfach nicht, das ist ganz komisch, man kennt einfach den andern so gut, dass man, eh, weiss, wenn der blöd drauf ist, eh, das ist ne Phase, oder sonst was, oder n, das finde ich zwar jetzt gerade doof aber, was soll's. Es wird schon wieder anders werden, und so. Und das ist bei Sven, dem andern Freund, ehm, der mittlerweile auch wirklich n guter Freund ist, n bisschen anstrengender, weil wir leichter aneinander rasseln, von, von der Natur her, aber trotzdem sind wir irgendwie, ja, Dicke. Das ist gar keine Frage. Es liegt auch an dem vielen zusammen Erlebten und Gemachten. Und, ja, dann ist aber z.B. ein, n weiterer guter Freund, ehm, ja aus Berlin, eh, wir haben uns vom Theaterspielen kennen gelernt, also wesentlich später sozusagen, also Sven kenn ich auch erst, nicht so lange wie Markus, den very best friend ever, eh, der ist, ehm, als ich dann nach Oberursel gezogen bin, also Markus hat dann in Oberursel gewohnt, und Sven, ehm, auch. War eigentlich dort dann Markus' bester Freund. Wir haben uns dann mehr kennen gelernt seit dem ich 15 war. Und wir haben dann aber auch sehr viel zusammen, die waren alle in der katholische jungen Gemeinde, und haben dort Jugendarbeit gemacht, also waren erst früher Gruppenkinder, als sie klein waren, und dann haben sie dort halt, eh, haben wir, bin ich da eingestiegen und wir haben irgendwie Freizeiten organisiert, Gruppenstunden u.s.w., also Jugendarbeit, ehm gemacht. Aber sehr wertefrei finde ich, also das war mir auch immer wichtig, so ich war

(I.) Frei von welchen Werten?

(P.) christlichen Werten – also klar haben wir die irgendwie durch unsere Wesensart vielleicht vertreten, weil man ja auch in der abendländischen Kultur irgendwie, wenn man hier aufwächst, ja, Werte, Moralvorstellungen ehm irgendwie ja mitkriegt. Und sei es durch das Gesetz. Ehm, aber nie so, dass wir irgendwie gesagt haben, so, jetzt machen wir Gottesdienst oder so was. Also jetzt mal beten wir vorm Essen oder so. So alberne Sachen, na, was heißt albern, eh, Sachen, wo, die nicht nötig waren. Ich finde trotzdem, es sind irgendwie, eh, in der Zeit sehr, doch irgendwie die jungen Menschen, mit denen du zutun hattest, und die du irgendwie kennst, seit dem sie 7 Jahre alt sind, bei denen der...waren, die, die dabei geblieben sind, sind sehr, eh, nette Persönlichkeiten. Einfach auch irgendwie engagiert und, ehm, sozial, und das fand ich halt immer cool. Also Sven habe ich dort kennen gelernt, und Matthias, den habe ich beim Theaterspielen kennen gelernt, und wir sind dann, ehm, in sehr, sehr schnell auf einmal gute Freunde geworden, was für ihn auch unnatürlich war, ehm,

(über die Freundschaft, und das sie sehr kopflastig ist, und dass es dann n Streit gab vor einem Jahr, dass es n harter Bruch war – und weiteres über Freundschaften und Grundvertrauen – und das er ja auch sehr eitel ist, und man oft Recht haben wil)

(I.) Macht irgendwer von denen auch Yoga, zufälligerweise?

(P.) Nee.

(I.) Und haben die da n Problem mit, oder nicht, oder

(P.) dass ich Yoga mach?

(I.) Ja

A2 Interview Peter

(P.) Nö. Die kriegen das ja auch nicht so mit. Also. Das ist eigentlich gar kein Thema. Obwohl man schon so in der, wenn man sagt, ey, warum hast du denn so n komisches Ding, so ne Rolle in deinem Rucksack, dann so, ja, ich hab später noch Yoga, dann, dann, kommt immer drauf an, mit was für Leuten man so, ich hab jetzt zwei Kurse besucht, bei Integrierte Europastudien, das ist so n Studiengang, der aus dem Europabereich kommt, eh, weil's mich interessiert hat, und das sind 90 % Mädels, und tja, dann hab ich schon so doofe Sprüche gehört, wie, a, was ist denn das für n weiches Zeug, oder so, also dann dachte ich mir auch so, ja, eh, was wollt ihr, eh, in welcher Zeit leben wir eigentlich? Ehm, wollt ihr den, eh, Biersaufenden Fußball Prol als Freund, oder was? Und, dann meinten sie, ja, Biersaufen nicht, aber Fußball ist schon cool, da dachte ich mir auch irgendwie nur so, und ihr, und wir sind im Zeitalter der Emanzipation, was ist denn jetzt hier los? (lacht) Aber okay, also, ja, das ist, ehm, damit sprichst du echt nen interessanten Punkt an, nämlich diese Rolle als Mann der Yoga macht.

(I.) Hmm, da gibt's nicht so viele

(P.) Gibt es nicht so viele

(I.) Obwohl mein Freund macht ja auch Yoga durch mich mit beeinflusst.

(P.) Ja, also und ich, eh, also man wird schon echt viel komischer angeguckt, als, als Frau, wenn man das so sagt, ich mach Yoga. Hab ich oft das Gefühl, zumindest. Und, ja, also der Freundeskreis zuhause, wenn ich denen sage, ich mach Yoga, nee, ist eigentlich, wird nicht so wirklich in den Raum gestellt.

(I.) Und bei deinen Eltern, oder in deiner Familie?

(P.) Ja, die finden's okay. Also, (lacht), es klingt so, als ob es was Verwerfliches wäre. Eh, nee, ich mach ja, also jetzt war ich gerade am Wochenende bei meinen Eltern, und hab dort auch Yoga gemacht, und, weil das mach ich auch für mich im Zimmer, und dann komm ich runter zum Frühstück, und dann gehen wir spazieren. Und, eh, also, die sagen halt, also meine Mutter, wenn ich mit ihr so über das, die ist natürlich, ich frag sie ja auch um Rat, wir haben n sehr gutes Verhältnis, und, ehm, in Zeiten der Krise, also ich hatte jetzt halt echt ne miese Zeit, so, am Anfang dieses Jahres, ehm, und da meinte sie, ja, dann besinn dich auf dich, und mach Yoga wenn dir's gut tut, und so, also das ist irgendwie auch nicht so ne, oh der macht Yoga, der macht irgendwas Besonderes, oder, eh, der macht Yoga, und vielleicht versteigt der sich da n bisschen, das ist einfach nur so, ehm, sie, sie kennt es ja auch von den Fünf Tibetern, hat aber gemeint, dass sie das Buch jetzt, eh, zur, der Bibliothek geschenkt hat, der Stadtbibliothek, also, vielleicht weil's nicht mehr so, ich hab ihr auch mal gesagt, dass ich ihr, eh, wenn sie möchte, (ne Yogaübung...) zeigen kann, weil das einfach, wenn sie morgens irgendwie fit, also wenn sie irgendwie erfrischt in den Tag starten will, ich das ne gute Übung finde. Und sie meint, ja, können wir mal machen, und dann haben wir's aber vergessen, also. Das ist, eh, ja es ist kein großes Thema. Vielmehr Thema ist es wirklich in den, in so, unter Gleichaltrigen, eh, wenn du Leute ne kennen lernst, oder so was, also, ehm, ja. Aber das wird jetzt nicht so als Teil des, oder ich glaube ich empfinde das jetzt nicht so als Teil wahrgenommen wird, einer Ausrichtung, eines Menschen, so wie er sagt, ich bin jetzt in der Neu Apostologischen Kirche, das ist irgendwie n ganz anderer, ganz anderer Schlag. Eh, obwohl wenn's vielleicht auch viele nicht wissen, was das dann ist, aber wenn man mir jetzt sagt, ich bin Hare Krishna Jünger, das ist irgendwie, damit verbinden die Leute ja auch gleichzeitig so ganz, ganz konkrete Dinge, oder, Scientology. Ich mein, abgesehen davon, dass es, eh, fraglich ist, was in den inneren Strukturen abläuft, wo das doch medial viel heftiger in die Pfanne gehauen, als es vielleicht ist. Na, da möchte ich mich jetzt nicht auf dünnes Eis begeben, ich hab selbst sehr großen Abstand zu so was. Und, das ist bei

A2 Interview Peter

Yoga einfach nicht so, ich glaube es ist in der westlichen Kultur eher so als Entspannungs, eh, Gymnastik Sache anzusehen, und deswegen auch nicht so, irgendwie nicht so, wird da nicht so s Brei drum gemacht.

(I.) Aber für dich ist es ja trotzdem mehr.

(P.) Ja. Schon.

(I.) Und das hat auch, zumindest hast du das am Anfang gesagt, irgendwie schon ne spirituelle Dimension, aber nicht jetzt so n Dogma, oder so, dass man da halt bekehrt wird.

(P.) Ja, also, ehm, wenn ich z.B., eh ich hab mir von CH. n Yogabuch ausgeliehen, da steht dann halt auch, eh, zu den Übungen, woher, wieso die so sind, und was das dann in Anbindung an die Natur oder ein höheres, eh, ne höhere Wirklichkeitsebene oder so, ehm, für, für Wirkungen hat. Da dachte ich dann halt auch so, hmm, irgendwo spannend, und so was, aber das muss ich gar nicht unbedingt wissen. Also ich glaube das ist, eh für mich persönlich, da gibt's bestimmt auch andere Ausrichtungen, ehm, habe ich einfach nur das Gefühl, das tut mir gut, das hat diverse Wirkungen, körperlich wie psychisch und geistig, und, ehm, deswegen mach ich das gerade gerne.

(I.) So kontinuierlich seit wann machst du das jetzt?

(P.) Also, ja

(kleine Unterbrechung)

ehm, da, ja, da sind wir eigentlich wieder ganz am Anfang, vor der Selbsthistorisierung, ehm, ich hab dann, dann bring ich das jetzt schnell zu Ende, nachdem ich aus Barcelona zurück kam, du hier angefangen hab zu studieren, mich erst mal n Semester orientiert, dann habe ich gesehen, dass es hier Yoga gibt, und bin glücklicherweise gleich bei Ch. im Kurs gelandet, den ich auch von vornherein sehr sympathisch fand, als, als Lehrer. Wie gesagt, ich hatte ja auch in Barcelona die Mitbewohnerin, die irgendwie ja auch Yogalehrerin ist und Unterricht gibt, hauptberuflich sogar, und ich niemals bei ihr ne Stunde genommen hätte. Eh, so gesehen hat es dann irgendwie gepasst, und dann habe ich seit dem 2. Semester, jetzt bin ich im 5., also, ja, Semester mittlerweile zu mindestens so Yoga gemacht, und jetzt seit diesem Semester, und seit dem auch eh der Abendkurs noch dazu gekommen ist, ehm, mach ich, sagen wir mal seit November oder so was, also eigentlich recht kurz, ehm, schon n stückweit regelmäßiger Yoga. Weil ich aber auch echt das Bedürfnis danach habe, gerade. Also auch körperlich. Wie gesagt, im Sommer würde ich vielleicht eher joggen gehen, aber, nee, würde ich jetzt auf einmal auch nicht mehr, also gerade habe ich da Gefühl, dass ich lieber ne ordentliche Runde Yoga mache, als ne halbe Stunde oder $\frac{3}{4}$ Stunde joggen zu gehen. Vielleicht kommt es im Sommer wieder dazu so dass ich noch mehr Bedürfnis nach körperlicher Bewegung habe, aber, ja.

(I.) Hast du denn schon mal, abgesehen vom, ja T'ai Chi hast du ja n bisschen kennen gelernt, hattest du mal irgendwelche anderen Sachen gemacht, die ähnlich waren wie Yoga, oder die ne ähnliche Wirkung auf dich gehabt haben?

(P.) Ehm, ja das Theaterspielen. Ne, irgend ne Art und Weise schon. Ehm, zwar wieder ganz anders, aber, trotzdem auch diese Art der Konzentration und der Sammlung, war da auch, wenn's gut gelaufen ist, da. Natürlich war man oft unkonzentriert oder so was, aber. Das, eh, ja. Ich hab, eh, da erinnere ich mich gerade dran, als Kind hat mich mal meine Mutter irgendwie durch ne andere Mutter animiert, in so n

A2 Interview Peter

Autogenes Training geschickt, da kann ich mich aber nur ganz vage dran erinnern, ich kann mich da nicht mal dran erinnern, wie die Lehrerin oder der Lehrer oder sonst was, ich kann mich eigentlich an nichts erinnern, außer dass wir da irgendwie auch rum gelegen haben und uns Dreiecke vorgestellt haben oder so. Also hat auch nicht irgendwie ne Wirkung auf mich gehabt. Ehm, ja, dass, aber ansonsten hab ich doch, ja, vielleicht mal, aber auch das Zen Bogenschießen reizt mich nicht unbedingt. Also ich würde, ja, vielleicht würde ich's ganz gerne mal ausprobieren, weil es ja dann noch mal so ne andere Form der Konzentration ist, aber das ist eigentlich ähnlich wie ne Meditationskonzentration, als, deswegen, ich finde die sind sich dann ja halt doch vom Hintergrund her recht nah, was die Wirkung betrifft, und auch beim Yoga finde ich eigentlich die Form, die jetzt gerade so ehm Ch. praktiziert, mit Hatha Yoga und Yoga Nidra, ne sehr angenehme Form. Also Kundalini Yoga hab ich jetzt noch nicht gemacht aber ist halt so aus Erzählungen her sehr viel mehr körperliche Arbeit, und sehr viel heftiger, und, ehm, Action mäßiger sag ich jetzt mal, das wär mir dann auch zu viel. Also, für den Zeitpunkt gerade bin ich sehr zufrieden wie das so läuft. Manchmal würde ich mir wünschen zuhause dann n bisschen mehr Struktur zu haben, aber das kommt jetzt auch durch das mehr, mehr Praktizieren, eh, merkt man sich ja auch mehr was für Übungen man macht, in der Yogastunde, und transponiert die dann in, in seine eigene, in seinen eigenen Ablauf. Das ist auch echt ganz, ehm, ganz gut, dass man dann zuhause sehr nach seinen eigenen Bedürfnissen handelt. Was natürlich einen auch n bisschen zum Weichei macht, hin und wieder, aber, ehm, dafür reicht dann auch zwei mal in der Woche, um sich dann an etwas mehr an Grenzen heranzuwagen. Aber ich merke schon, dass das sehr lange braucht, bis man bestimmte Dinge kann, - mit dem Lotussitz, da bin ich noch ewig weit von entfernt, was meine, die Dehnungen betrifft meiner Knie und meiner Beine und. Würde ich schon gerne können (lacht), einfach um fester zu sitzen, und mich dann auch mal an so Dinge wie Meditation oder so was richtig ran wagen zu können. Ehm, aber dann muss man einfach den Dingen die Zeit geben. Immerhin klappt der Kopfstand immer besser.

(I.) Ja, der ist auch nicht ganz so einfach.

(P.) nee.

(I.) Also, ich kann den an der Wand, aber ohne Wand noch nicht so richtig, also so halb, halt so n Mittelding.

(P.) Ja, man muss halt echt erst mal die Balance finden. An der Wand ist man halt versucht, immer an die Wand zu lehnen. Aber sonst, wenn man's so frei macht, dann plumpst man auch um, und dann ist es immer gleich so n Karum, und, bis du immer gleich so erschrocken. Das ist auch nicht gut. Ja aber, das ist, ehm, ich weiss nicht so, ehm, das steht ja dann auch immer, also z.B. bei Ch. hat uns jetzt was gegeben, zu der Ririkesh Reihe, die wir gerade üben, und auch was da die gesundheitlich, die Übungen für Wirkungen haben. Z.B. die Vorwärtsbeuge einfach gegen, sich an gegen ne Erkältung sehr gut wirken kann, wenn man sie lange übt. Und dem sprech ich gar nicht so den Gehalt ab. Also, ehm, finde ich besonders auf dieser körperlichen Ebene, der Gesundheitsebene, und ich glaube ja das muss ja schon irgendwie in Harmonie stehen, das Außen und das Innen, also der Körper ist ja n Teil von uns, und man kann man muß beides irgendwie aufräumen und in Ordnung halten, und dann, ehm, kriegt man irgendwie ja doch mehr Klarheit rein, also. Und mir geht es schon so, dass es auch einfach n Wohlbefinden auch auf körperlicher Seite, was ja eigentlich n sehr banales Wohlbefinden mal so ist, wenn man sich körperlich wohl fühlt. Ehm, im Gegensatz zu nem Moment wo du wirklich mal glücklich bist, oder so was, ehm, ja trotzdem auch sehr gut tut und sehr wichtig ist. Und ich finde gerade, da finde ich Yoga passend, weil es halt, ja, dich fit hält, und dich aber auch irgendwie, ja, gesund macht. Also es ist schon ne Art Reinigungstechnik. Das kann man natürlich dann auch unterstützen durch, durch, eh, Fasten, oder so was. Ehm, ist ja einfach so, also das ist ja auch ne Bewusstheit, die da irgendwie mit rein kommt.

A2 Interview Peter

(I.) Fastest du denn auch ab und zu?

(P.) Nee, ich möcht's mal ausprobieren. Meine Großeltern machen das immer so, Ahsensuppe, Fasten und so was. Und, das ist es ja dann auch so, dass du da ganz, ganz heftige Zustände eigentlich erst mal durchläufst, von sehr k.o. sein bis eh wahnsinnig werden vor Hunger oder so, und

(I.) Oder voller Energie

(P.) Ja. ...dass dein Kopf ganz klar wird. Ja, ich glaub ich probier's dieses Frühjahr mal aus. Aber den, ja, also ich glaube schon, das es halt, Yoga einfach ein Teil ist von der Bewusstheit, für die man sich langsam irgendwie entscheidet

(I.) Oder die für die du dich entscheidest, auf jeden Fall

(P.) Ja. Genau.

(I.) Also „man“ klar, aber jetzt um's so auf dich zu beziehen

(P.) Also dass, ehm, ja einfach auch wieder der Wunsch, irgendwie, ehm, klarer zu leben, deutlicher, bewusster, die, und dadurch dann halt auch den Dingen anders begegnen, und, eh, anders damit klar kommen. Finde ich eigentlich sehr angenehm, dass ich, eh, obwohl ich jetzt persönlich, eh, also ich glaube es ist auch für Menschen gut, die vielleicht, aber das ist auch wieder ganz unterschiedlich, für manche Menschen ist es nicht, die können damit nichts anfangen, aber Angst, was ja immer irgendwie ne menschliche Dimension ist, ja, also ich bin selbst nicht so der angstvolle Mensch,

(kurze Unterbrechung)

Ehm, ich weiss nicht wie viel Zeit du für das Interview verwenden willst, viertel vor müsste ich los

(I.) Ja, as ist okay, also das ist schon echt super, weil du so schön viel erzählst, echt so ausschweifend,

(P.) Ja, also di kannst auch, wenn du bestimmte Dinge sagen

(I.) Jetzt so konkrete Fragen habe ich gar nicht, ich versuch so, irgendwie so zu verstehen, jetzt, also, ich hab ja ganz viele Informationen jetzt. Also einerseits, also so der Stellenwert von Yoga für Dich, im Moment, weil du sagtest auch manchmal so, es ist halt vielleicht auch nur ne Phase oder es ist n Prozeß einerseits so, von, ehm, so n, ja, das Bewusstsein, den Wunsch entwickeln, so sich vom Bewusstsein her weiter zu entwickeln, klarer zu werden. Aber es könnte auch vielleicht was Anderes sein? Oder ist Yoga jetzt eher so, zufällig in dein Leben getreten? Ich mein, wahrscheinlich, ist es bei allen

(P.) Schon. Aber, ehm, ich glaube, im Grunde hätte man sich dann andere Kanäle gesucht, wenn's nicht Yoga jetzt gewesen wäre. Ich finde es halt irgendwie gerade nen sehr passenden, passenden Aspekt, für bestimmte Dinge. Nichtsdestotrotz würde ich mich auch ohne Yoga mit den Dingen auseinandersetzen, also, das ist einfach, ich möchte dem nicht den so hohen Stellenwert in meinem Leben beimessen, ich weiss, dass das, eh, dass mir das Freunde macht, und dass das gut tut, und dass ich auch, eh, generell mit asiatischen, mit der asiatischen Philosophie, die ja auch da mit drin steckt, die aber genauso so in, in, in der Lehre des Tao liegt, oder in der, eh, im Zen Buddhismus, oder so, ehm, dass ich damit sehr viel

A2 Interview Peter

anfangen kann, also das war einfach auch bei mir in der Familie, irgendwie durch, dadurch dass meine Eltern auch sehr viel, oder, generell, eh, meine Großeltern auch geschäftlich immer in Asien waren, dass der Raum so offen war. Einfach auch in der Wahrnehmung. Wie Afrika z.B. gar nicht existiert, sozusagen. Eh, auch ganz interessant, so, viele Leute haben ja irgendwie dann doch, eh, ihre Schwerpunkte so in der Welt gesetzt, so. Obwohl sich jetzt das Afrika auch im Sinne meines Studiums aufarbeitet, z.B., weil ich da nen schlechtes Gewissen hab. Aber, trotzdem, wenn ich die Möglichkeit hätte, nach Indien oder nach Tanzania zu fahren, dann würde ich immer nach Indien fahren. Weil nach, nach China oder so was, also die, diese, eh, Art des Denkens ist mir sehr sympathisch, obwohl ich dann ja auch klar ganz westlich denke immer wieder, ist ja, kann man sich nicht gegen wehren. Aber, eh,

(I.) Was ist denn für dich das westliche Denken, oder, wie empfindest du das im Vergleich zum östlichen, oder asiatischen Denken?

(P.) Hätte ich bloß F.J. gelesen. Der hat da drüber n Buch geschrieben. Ehm,

(I.) Es geht ja jetzt um Dich, und du brauchst keine großen Theorien erzählen

(P.) Also ich glaube einfach, eh, die Lehre, obwohl das gibt's auch im Christentum, also ich bin auch dem Christentum, ich geh jetzt mal auf die Ebene der Religion, eh, weil ich finde, die sind sehr prägend für das Denken eh, der Kulturen, dann, haben, musste ich mir sozusagen über den Umweg, über den Osten erarbeiten, dass es diese Dinge ja auch im Christentum gibt. Dass, eh,

(I.) Zum Beispiel?

(P.) Z.B.

(I.) Ganz konkrete Beispiele

(P.) Liebe, als Thema, und, eh, je nachdem wie man jetzt die Bibel liest und Jesus Christus darin liest, eh, auch vielleicht als, als Erscheinung abgelöst von der Bibel sieht, dass es so nen Gedanken überhaupt gab, oder gibt, im Westen, eh, einer, eines Mediums, dass versucht hat, eh, Liebe zu, zu leben. Vielleicht jetzt konkreter auf zwischenmenschlicher Ebene oder so, auf den Menschen stärker bezogen, als, aber, ja. Zu mindestens wird es oft so interpretiert. Und gleichzeitig dann im asiatischen, im Buddhismus, oder auch im, ja im Buddhismus ist es leichter fest zu machen, zumindest, eh, dieser, eh, die, die, die Befreiung vom Leiden, durch Liebe eigentlich. Ehm, hat natürlich n viel weiteren Kontext, dass du versuchst, eh, generell zu lieben. Absichtslos zu lieben, vielleicht. Ehm, ja das ist irgendwie, ist mir von vornherein immer näher gewesen, so, auch die, weil es einfach nicht so an dieser Idee eines Gottes fest gemacht ist, zumindest im Buddhismus nicht. Ehm, Hinduismus habe ich auch erst hier in der Uni kennen gelernt, jetzt sehr viel studiert, sogar, eh, aber auch diese, eh, ja, diese Konstruktion eines Gottes, war mir halt schon immer sehr suspekt. Zu mindestens eines Gottes, der irgendwie Richter und, eh, Fürsprecher ist, und, eh, Schöpfer und Henker, obwohl das ja auch wieder ganz persönlich ausgelegt werden kann, also es gibt bestimmt, eh, Leute, die sagen „ich bin Christ“ aber für mich sieht das so und so aus. Vielleicht bin ich auch viel eher Christ als das ich Buddhist bin. Einfach schon durch die Kultur, eh, die vom Christentum ja geprägt ist, die auch im Denken vom Christentum geprägt ist. Man könnte auch sagen, der Buddhismus, oder der Hinduismus, und das Yogitum, ist einfach, eh, der Abschluß jeglicher Egozentrik, man nimmt sich raus aus der Welt, und sagt, ich will hier meine Spiritualität eh möglichst so gut voranbringen, dass ich, eh, nicht mehr inkarnieren muß, und dann, eh, sieht man eher so den christlichen Gedanken der Communitas, eh, der irgendwie versucht gemeinsam das hier

A2 Interview Peter

auszuhalten, und das muß man dann auch immer wieder relativieren. Also, ehm, andererseits die Erkenntnis, dass man hier natürlich auch, eh, in der Communitas egoistisch handelt, andererseits, eh, dass man ja als Yogi nicht unbedingt abgeschieden eh von allem da sein Ding durchzieht. Aber, ja. So gesehen war, eh, bin ich mit dem Denken einfach schon vertraut, ich war auch jetzt aber hier auf kurzfristiger Ebene zwei mal in Asien mit meiner Mutter geschäftlich, und hab durch sie, weil sie viele asiatische Geschäftspartner hat, viel mit, also sie erlebt, und, ehm, und auch sie im Umgang mit Asiaten, und, also was heißt, Asiaten, ist ja auch wieder, das sind, eh, Leute aus Hong Kong und Leute aus Korea, die ich kennen gelernt habe, das waren auch noch mal besondere Einflüsse, die da natürlich das Denken bestimmen. Aber, eh, die Art des Denkens ist doch eine ganz von Grund auf verschiedene. Und des Herangehens. Teilweise sehr viel anstrengender strukturiert durch Formalien und durch Faux Paxis die man sich leisten kann, also in Korea habe ich meine Mutter schon sehr blamiert (...erzählt kurz die Geschichte...) und in Korea ist das wirklich sehr auf Tradition, also es ist ein sehr traditionelles Land, und sehr steif und sehr fest in den Formen auch

(I.) Aber das ist ja etwas, was du eigentlich, was du gesagt hast, was, also dir ist ja deine Individualität wichtig, oder dass du irgendwie n Individuum bist, und nicht irgend ner Gruppe zugehörst.

(P.) Ja, ich würde jetzt auch nicht Korea als Wunsch Repräsentant für mein Asien-affines Bild nehmen. Aber, eh, nichtsdestotrotz ist da, ehm, na ja, da macht man halt so starke kulturelle Zuweisungen auch, bei der koreanischen Geschäftskultur ist es einfach oft so, dass, eh (...erzählt darüber – Männer an der Bar etc...zum Verhandeln). Aber, trotzdem, ehm, diese Art des Denkens ist oft direkter, klarer. Und das fand ich eigentlich schon immer

(I.) Und das ist es, was du sagtest, was du zumindest beim Yoga n bisschen lernst, oder es ist ein Weg, es zu lernen, so klarer

(P.) Ja, obwohl das auch, also das ist ne ganz andere Klarheit. Also für mich, von der Generellen, eh, allein schon auf sprachlicher Kommunikationsebene, ehm, ist natürlich der Diskurs ganz anders geprägt, der hergestellt wird durch die Sprache. Und der wirkt auf mich, wo ich das natürlich auch nicht so genau sagen kann, aber der wirkt sich natürlich auf das Denken aus, und das denken kriegt man ja schon mitgeteilt in den Gesprächen mit den Leuten, dass, ehm, ja, einfach die Art des Handelns sehr viel mehr in Gleichnissen passiert.

(I.) in Gleichnissen?

(P.) Ja. Also es wird viel mehr in Gleichnissen gedacht auch. Ehm, aber, auch mit dann sehr deutlichen ..., weil ich hier oft finde, dass man sehr viel umschreibt, besonders das Deutsche, ist ja von seiner Art her sehr deskriptiv, sehr umschreibend, sehr ausschweifend, sehr, eh (...erzählt mehr davon und vom Unterschied der wissenschaftlichen Arbeiten in England, USA – und wie die Kommunikation und das Denken von so was geprägt ist).

(I.) Und wenn wir jetzt irgendwie mal wieder den Bogen zum Yoga spannen, also kannst du das irgendwie, gibt's da irgendeine Verbindung zwischen, also du fängst gerade an, ehm, dass dir eigentlich schon immer so, auf jeden Fall so die asiatischen Länder, das asiatische Denken irgendwie von Haus aus auch, hast du das n bisschen mitbekommen, und du, deswegen war es dir jetzt auf jeden Fall eher vertraut, also nicht vertraut.

A2 Interview Peter

(P.) Hm, ja, also das ist aber mit der ganzen Offenheit gegenüber den Kulturen, also ich mein, es gibt auch Leute, mit denen bin ich chinesisch essen gegangen, die haben gesagt, ey, das ist das erste Mal, dass ich chinesisch essen gehe. Ehm, mit 20. Also, einfach, eh, ich glaube, und das ist wirklich auch n Geschenk, was ich von zuhause mitbekommen habe, diese Weltoffenheit, eh, des, des Denkens auch, und besonders in dem asiatischen Bereich. Wenn es damit anfängt, dass du chinesisch essen gehst, oder eh dass zuhause chinesisch gekocht wird, oder so, oder mal zum Inder gehst. Also einfach schon dadurch irgendwie ne, auf sehr veränderte Form der Ahnung bekommst. Ehm, und dann durch die Reisen, ehm obwohl ich sagen muss, ich hab z.B. noch keine Indien Reise gemacht, was unbedingt passieren muß, eigentlich, um dann auch mal mein Bild endlich n bisschen zu relativieren. Ich hab trotzdem schon sehr viel mehr Eindrücke einer Welt, die, dem was man so als Westeuropäer kennt, sehr unterschiedlich ist, sehr verschieden, und dann, ehm, gehören solche, ja, dann nimmt man das irgendwie mehr war, und dann weiss man wenigstens auch, ehm, und dann auch durch, durch die Schule, wo ich dann n sehr großes Referat über den Buddha Gautama halten musste, und, ehm, oder wollte. Und so, dass einfach n Interesse dafür da ist. Also das muß ich schon sagen.

(I.) Und das ist, und insofern ist es

(P.) Und das wurde dann halt immer durch diese Kleinigkeiten angestoßen, dass halt mein Reli Lehrer, die T'ai Chi Session vorgemacht hat, und ich dann auf einmal die, eh, dieser Yogaraum neben meiner Sprachschule war, dann nutzt man einfach vielleicht auch die, oder nutzt man die Chancen, und guckt sich das mal an, und ja. Obwohl den Yoga, also, ich doch sehr durch mich allein dazu gekommen bin, und dann durch Zufall. Also ich wollte dann ja T'ai Chi machen, und dachte mir, jetzt ist mal so die Zeit, so Kampfsportarten waren natürlich in der Jugendzeit so irgendwie vielleicht angesagter, ich hab mal Judo gemacht, aber auch nur zwei Jahre, und es war nicht so, also generell Kampfsportarten sind nicht so mein Ding. Wobei das vielleicht auch wieder, das ist gar nicht unähnlich, ne, wenn man Bewegungsabläufe beim Kung Fu anguckt,

(I.) (dass ich mal Kung Fu Gemacht habe)

(P.) Und dadurch, ehm, vielleicht, also solche Praktiken so was gibt's gar nicht im westlichen Kulturkreis, also das musste ja importiert werden, sozusagen, ehm, dann natürlich verwestlicht,

(I.) Aber Meditation gibt's ja im Christentum auch, wird nur eigentlich ja, also da kam ich gestern noch mal drauf zu sprechen, mit jemandem, -wird ja also, also ich bin katholisch aufgewachsen, du hab zwar auch mal Exerzizen gemacht, das fiel mir dann gestern auch erst wieder ein, nachdem man mich so darauf gestoßen hat, aber eigentlich, ehm, ja, ist es wohl Teil von der christlichen Tradition, aber nicht so irgendwie unbedingt da. Also ich kenn wenige, die jetzt in der Kirche aktiv sind, die jetzt meditieren in der Art, wie man jetzt beim Yoga vielleicht n bisschen meditiert, wobei es eigentlich ähnlich ist, so.

(P.) Ja, obwohl dann im Christentum, ja, das findet dann wahrscheinlich meistens in Klöstern statt. Aber, ich, ehm, ja, und mir gefiel einfach dieser, auch diese nicht nur hinsetzen und meditieren, sondern auch irgendwie körperlich zu arbeiten. Das gefällt mir einfach immer noch unglaublich gut an Yoga, dass ich nicht nur, ehm, meditiere, sondern halt auch, eh, irgendwie, ja, mich körperlich lockere und fit halte.

(I.) Ich glaube, das ist jetzt so rund

(P.) Ich glaube, du hast sehr viel zum Transkribieren)

A2 Interview Peter

ENDE

A2 Interview Petra

(I.) Wenn Du mal zurück überlegst, wann Du das erste Mal von Yoga gehört hast, oder wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben los war zu der Zeit. Erzähl mal, Du kannst da ganz weit ausholen.

(P.) Ich weiß überhaupt nicht, wann ich zum ersten Mal davon gehört hab. Ich fand, dass was ich so gehört hab, was man so in Frauenzeitschriften gelesen hat, Brigitte oder so, oder was ich überhaupt, dass war irgendwie, das muss so, weiß nicht, so 2000 irgendwas gewesen sein, so Anfang 2000. Und dann kam's so langsam auf, dass es so schicke ist zu machen, und, ne und ich hab immer so, also ich wusste nichts über Yoga, hatte immer das Gefühl das ist so diese Meditationsrichtung, sitzt rum und denkst nichts und ist irgendwie langweilig. Und fand's blöd. Und hab so einfach für mich gewusst, dass ist überhaupt nichts für mich, das interessiert mich nicht, das kommt halt überhaupt nicht in Frage, das ist irgendwie langweilig. Und hatte aber auch keine Lust das näher anzugucken, und hatte einfach nur Vorurteile. Hatte auch einfach überhaupt gar keine Ahnung. Und dann bin ich 2003 zufällig mit nach Indien gefahren, mit der Uni, da gab's so von den Behinderten-Pädagogen auch so ne Reise nach Indien, über mehrere Wochen, die halt einmal so durch ganz Indien ging, mit einer Professorin, die in Indien in der Yoga Uni war, in Bihar -gibt so die erste Yoga--Uni der Welt. Und da war die und hat n Jahr lang so n Diplom da gemacht, so n Yoga Diplom.

(I.) Deine Lehrerin hier?

(P.) Also U. L. heißt die, dass ist so ne (...) die hatte hier n Lehrauftrag, die war Professorin, aber habilitierte hier gerade zu der Zeit oder so. Und ich kannte die halt gar nicht, weil ich ja überhaupt nicht zu den Behinderten Pädagogen gehöre, aber ich hab ne Freundin, die studiert Sonderschullehramt, und die hatte von der gehört dass da ein Platz frei ist, da bei der Reise, hat mir das erzählt, und ich dachte irgendwie: okay. Ich bin reiselustig, Indien finde ich super, ich frag mal nach. Nun hatten die halt, weil die Reise verschoben war, wegen des 11. Septembers wollten die halt nicht fahren als sie fahren wollten, hatten sie halt wirklich Plätze frei, und da bin ich halt so daran geraten. Hatte halt weder von Behinderten-Pädagogik Ahnung, noch von noch ne Verbindung dahin, ich kannte da keinen von diesen Leuten die mit gefahren sind, und hab mich halt mit dem Programm auch gar nicht auseinandergesetzt, weil das so hieß, das ist so ne Reise mit so Behinderten pädagogischen Schwerpunkt, dachte ich gleich, o.k., interessiert dich nicht, mir doch egal, ich bin Historikerin, ne, aber ich fahr gerne mit. Und dann sollten wir halt dann eben auch an die Uni fahren da, und da ich glaube 10 Tage bleiben, und dann hab ich gedacht, na, das werde ich schon aushalten. Und dann, ja sind wir halt losgefahren, und dann war Ch.H. auch dabei.

(I.) Ach so.

(P.) Genau. Daher kenne ich den auch. Und dann, Ch.H. war halt so ganz Yoga, und ne – und ich hab immer so gedacht – okay, das ist halt überhaupt nicht mein Ding, aber, ist ja in Ordnung, er hat da jeden Abend Yoga gemacht, und hatte seine Yoga Matte dabei, und ich dachte immer so, och, also wenn man's braucht, also ich hab wirklich nur gedacht, das ist, also ich hab n ganz schlechtes Bild davon irgendwie gehabt. Und dann waren wir zum ersten Mal in Varanassi, bei seinem Yogalehrer, waren in Varanassi, mit der ganzen Gruppe, und dann hat er uns eingeladen, mit zu seinem Yogalehrer zu kommen, und das war halt in so nem, also n ganz kleinen indischen, also das war halt in dieser riesen Stadt in so n kleinem Slum drinne, dieser, also ganz viele kleine Häuser, alles ganz dreckig, und der hatte halt so nen kleinen Raum, dieser Yogalehrer, das war so n älterer Mann, und der saß dann auf so ner kleinen Bühne, und hat mit uns dann halt, also ganz viel erzählt über Yoga, ich dachte nur: Aha. Interessiert mich auch nicht. Und dann hat er mit uns halt so n bisschen so n paar Übungen gemacht, und das erste war halt einfach auf den

A2 Interview Petra

Rücken legen, und, ich hab das nicht ausgehalten. Ich hab da gelegen und hab gedacht, ich kann das nicht aushalten, ich muss hier raus. Es war so unangenehm für mich, mein Kopf tat mir so weh, und ich hab echt gedacht,

(I.) Wieso tat dein Kopf weh?

(P.) Weiß ich auch nicht. Ich lag da, ich hab irgendwie das Gefühl, ich kann meinen Kopf nicht halten, ich fand das so unangenehm, und dann still zu müssen, ich fand das so unangenehm, und das Gefühl zu haben, mir kribbelt hier alles. Ich schrei gleich. Und, also gerade' mein Kopf tat mir wirklich total weh. Und das war ganz ganz unangenehm. Und ich dachte nur, ey, ich hab's ja gewusst, das ist nichts für mich. Weil, und das war halt ganz voll in diesem kleinen Raum. Und ich konnte halt nicht ohne weiteres raus. Und dann, ich wäre aber – wenn ich an der Tür gelegen hätte wär ich sofort raus gegangen. Und so kam ich halt nicht richtig raus, und ich wollte auch keinen stören, und dann dauerte es so lange, und ich war total (...). Und dann hat er mit uns aber noch n paar Übungen gemacht, und, da habe ich plötzlich gemerkt, Mensch, das geht ja, und hinterher habe ich gemerkt, dass fühlt sich sogar ganz gut an, und hatte plötzlich so das Gefühl, das ist irgendwie was ganz Tolles, und hab das überhaupt nicht so richtig für mich, ja so gewechselt gekriegt, dass das was Gutes ist.

(I.) Aber hast Du in dem Moment gewechselt gekriegt, sagtest Du?

(P.) Ich hab in dem Moment gedacht, es tut mir irgendwie gut, dachte immer so, wieso, das ist doch komisch,

(I.) Weil Du ja eigentlich...

(P.) Ich war total dagegen, und diese ersten paar Minuten mit dem liegen, ich fand dass so, das war richtig so ne klaustrophobische Erfahrung irgendwie. Das Gefühl zu haben, oh, ich muss jetzt ganz leise sein, und kann da nicht raus, und mir tut alles weh, und ich kann nicht still liegen, und mir zuckt irgendwie alles. Aber da waren halt diese anderen Übungen, die waren total gut. Und ich hab gedacht – das kannst Du nicht gut finden. So das kann doch irgendwie alles nicht sein. Und dann sind wir halt raus gegangen, und dann hab ich irgendwie so gemeint, dass es mir auch im Nachhinein halt total gut ging. Und dann bin ich zu Ch.H. gegangen, und dann „Ch.H., Danke schön, ich fand das echt richtig gut.“ Und da hab ich schon so gemerkt es hat sich irgendwas total verändert. Weil ich ja vorher auch dachte, ich muss da eigentlich nicht mit hin, kann ich nicht was anderes machen, wieso muss ich zu Ch.H.'s Yogalehrer. Und ich hatte hinterher echt das Gefühl, ich muss mich bei ihm bedanken. Weil ich das so toll fand. Und da habe ich langsam so gemerkt, ach Mensch, das ist irgendwie, ist doch halt irgendwas Spannendes daran. Und dann kamen wir halt zu dieser Yoga Uni in Indien, und, das war dann total schwierig, weil, das ist so n, da im ärmsten Bundesstaat von Indien, das ist auch wahnsinnig gefährlich da. Und das ist so n ganz großes Areal, mit nem Zaun drum herum. Der ist immer zu, dieser Zaun, man darf nicht raus. Man darf nur mit ner speziellen Genehmigung raus, und dann nur in Gruppen, und wir durften halt in der ganzen Zeit wo wir da waren nur einmal raus, und das war halt so n bisschen wie so n Gefängnis, und innen drin gab's halt ganz viele ganz strenge Regeln, und überall liegen so, an der Wand hingen halt überall so Schilder, man darf das und das und das nicht. Wir mussten unterschreiben, als wir ankamen, dass wir keine, kein Essen dabei haben, dass wir nicht rauchen, also wir durften da nicht rauchen, also ich rauch auch nicht, aber ne – für die Raucher war's halt schwierig, es war halt so n bisschen so n Gefängnisgefühl. Und überall stand halt – wenn irgendwer die Regeln übertritt, bitte meldet den. Und da ich auf der Waldorfschule war, weiß ich – kenn ich mich halt aus mit so totalitären Systemen, und hasse es sehr, und damit habe ich mich sehr unwohl gefühlt, und dann fing aber Yoga mit an, und dass war so

A2 Interview Petra

die erste Übung morgens um 5, und nach so ner Nacht auf so ner Pritsche, das war echt so n bisschen schwierig, da hab ich aber gemerkt, dass es mir einfach wahnsinnig gut tut. Und auch morgens um 5, und das diese Lehrerinnen die da waren, die waren so toll, das waren so Frauen, wo man- das waren 2 verschiedene Frauen, Australierin und ne Engländerin, und die waren, ich weiß nicht, das waren so tolle Frauen. Das waren so Frauen, wo man das Gefühl hatte, irgendwie – da muss man überhaupt keine Scham haben. Also es ist nichts peinlich, ich kann denen alles erzählen, und wenn ich das alles nicht so gut kann, dann macht das überhaupt nichts. Die hatten so ne Offenheit. Die waren ganz ganz freundlich, beide, und das war so n Gefühl wie bei so ner idealen Mutter, ja, wo man halt so n kindliches Gefühl hat, ich fühl mich hier total geborgen und total wohl, und mir ist überhaupt nichts mehr peinlich, also ich muss irgendwie, nicht, ich hab da so gar keine, ja überhaupt keine Hemmung, gar keine Scham. Und das war, das war einfach ganz toll. **Und die haben's auch so gut erklärt, so ganz ruhig und, ehm, waren auch überhaupt nicht so esoterisch, sondern haben das alles ganz freundlich erklärt, und haben auch ganz viel Wert gelegt auf diese ganzen praktischen Bezüge, wie das ist gut bei Regelschmerzen, das ist gut bei Rückenschmerzen, und das hat mir den Zugang glaub ich auch sehr erleichtert, und hätten die gesagt, das ist gut für Chakra oder irgendwas hätte mich das, (weiß ich nicht), genervt. Das hätte ich nicht verstanden, das hätte mich genervt. Und so war das halt ne ganz praktische Ebene, mit diesen tollen Frauen, und, ich fand's einfach nur gut. Ich fand's echt gut. Und jeder Widerstand hat sich bei mir komplett aufgelöst.**

(I.) Wie lange wart ihr in der Yoga Uni?

(P.) Also ich weiß nicht, 7 Tage, oder 10 Tage, ich glaube, 10 Tage waren wir da. Haben da halt so n Kurs, also wir hatten so n eigenes Kursprogramm, wir waren 16 Leute in dieser Gruppe in der wir gefahren sind, und hatten halt jeden Morgen um 5 eine Yogastunde, und, dann gab's irgendwie Frühstück, um 6, oder so, und das war halt alles totales Ashram Leben, ne, also mit salzfreier Kost, und beim Essen durfte man nicht reden, und, alles so ganz ritualisiert, und dann hatte man, ich glaub ne Stunde Freizeit, und dann musste man da mit irgendwie den Hof fegen, und in der Küche mit arbeiten, und jeder hatte halt so Aufgaben, und dann gab's immer noch eine theoretische Yogastunde oder einen Vortrag, wo's halt darum ging, also diese Yoga Uni hat halt irgendwie Yoga Philosophie, Yoga Psychologie, Yoga Geschichte, also richtig verschiedene Fakultäten, und unterrichten das. Und dann hatten wir halt dann jeden Tag aus verschiedenen Fakultäten Vorträge, und Yoga Medizin machen die z.B. auch, und da habe ich halt gemerkt, das wird wieder so n bisschen schwierig für mich, weil es dann, ja wenn halt so Mediziner, Yoga Mediziner, die sagten sie könnten Aids heilen, und Krebs heilen, und so, und haben auch das belegt, mit so, z.B. Bilder aus dem Computertomographen, die zeigen, das passiert, wenn alles blau ist, ist man ganz meditativ unterwegs, und das heilt, und da hab ich halt gemerkt, dass es wieder so, dass ich das n bisschen schwierig finde, so den Gedanken, aber das ich halt auch nichts drüber weiß, einfach. Und, dann ja gab's halt diese ganzen strengen Regeln, und dann haben wir nachmittags immer noch Yoga Nidra gemacht, was ich halt auch, ehm, da habe ich halt auch wieder gemerkt, dass sind halt meine Grenzen, das merk ich bis heute, dass mir, mir fällt halt der ganze meditative Teil, fällt mir halt schwerer, da gehe ich halt wirklich an Grenzen ran, und dieser ganze- praktisches Yoga finde ich ganz toll. Das tut mir wahnsinnig gut. Und das habe ich halt da schon gemerkt, dass ich da. Also Yoga Nidra finde ich auch ganz toll, aber ich merke halt immer wieder, dass ich an Grenzen komme, und das ich auch mich dagegen sehr sperre, manchmal geht's gut, manchmal nicht, manchmal hab ich auch ganz schlimme Bilder dabei, und es kann halt auch so, also da hab ich auch immer so n bisschen so Alptraumgeschichten irgendwie, als gerade wenn ich Yoga Nidra mache, habe ich immer so das Gefühl, manchmal ist das überhaupt nicht gut für mich. Und, ehm, vielleicht liegt es auch daran, dass ich das halt einfach nicht richtig, also, so in ner konzentrierten Ausbildung gemacht hab. Ja das fand ich halt immer, das fand ich auch da an der Yoga Uni so n bisschen grenz-wertig, weil wir da halt auch so rein geworfen wurden, und

A2 Interview Petra

wir, die meisten von uns hatten, also außer Chris, hatten keine Erfahrung mit Yoga, ich glaub eine Frau hatte so n bisschen Yoga gemacht, und alle anderen hatten halt auch überhaupt keine Erfahrung, uns es gab noch eine in der Gruppe, die es wirklich gar nicht wollte, die es probiert hat und dann gleich, ja ich geh' jetzt zu nichts irgendwie mehr hin, ich find das ganz schlimm, ich hab da überhaupt keine Lust zu, alle anderen fanden's gut, ich fand's richtig gut, bis eben auf diese Sachen wo ich gemerkt hab, so das finde ich so n bisschen, das führt mich in so Geistesebenen die ich so n bisschen, ehm, ich finde das n bisschen schwierig, so. Ja da fehlt mir so n bisschen die Grundlage, und es steuert mich so n bisschen wohin, wo ich, wo ich nicht, wo ich mich nicht so ganz wohl fühle. Und das ist so n bisschen fremd bestimmt, und das kann ich immer nicht so haben. Also gerade so bei Yiga Nidra. Und man war halt immer morgens um 5 aufgestanden, und nachmittags um 3 Yoga Nidra zu machen, bist du immer so im Halbschlaf und pennst irgendwie weg, und kriegst n Schreck, und wachst wieder auf, und das war halt irgendwie so n bisschen, ja das fand ich schwierig, das finde ich auch bis heute finde ich das n bisschen schwierig. Und merk halt da sind echt Grenzen. Ja dann gab's dann halt mal, abends gab's dann immer so ne Abendversammlung, mit allen Leuten von der Yoga Uni, das war halt auch ganz streng getrennt zwischen Frauen und Männern, auf der einen und auf der anderen Seite, und das war halt alles ganz streng ritualisiert, und mit Gesängen, und so, und da habe ich halt auch so, diese, meine Waldorf Erfahrungen so n bisschen wieder gefunden, ehm, das da halt so Sachen gemacht werden, auch in der Gruppe und mit Gesängen, die man nicht richtig verstehen kann, wo aber so n ganz grosser Druck ist, dass man mit macht, man wurde auch aufgefordert bitte ruhig zu sein wenn mal irgendwie was, etwas abgewichen ist, und, ehm, da hatte ich halt auch so diese, dieses, ja meine Waldorf Erfahrungen mit dieser Unfreiheit. Mit so ner scheinbaren Harmonie, und dadurch muss man sich eben sehr angepasst verhalten, sonst ist sofort Zacken duster, sonst kriegt man sofort, wird man sofort zu Recht gewiesen.

(I.) Ist das in der Waldorfschule so?

(P.) Das ist in der Waldorfschule ganz extrem so. Du musst dich ganz angepasst verhalten, und kriegst halt auch, wie das bei den Yoga Sachen halt auch ist, nichts erklärt, warum, das ist halt bei der Anthroposophie ganz stark so, dass du halt, ehm, das ist halt n komplettes System, und es wird dir nie erklärt. Du musst dich halt immer angepasst verhalten, das ist immer alles ganz harmonisch und ganz freundlich, bis du irgendetwas falsch machst. Und da gibt's halt auch ganz viele Regeln, du darfst keine bedruckten T-Shirts tragen, du darfst nicht Fußball spielen, darfst nicht Fernsehgucken, also 1000 Sachen, und es wird dir nie gesagt, warum. Und das hab ich halt in der Yoga Uni auch sehr wieder gefunden. Das dann gesagt wird, beim Essen wird nicht gesprochen, aber nicht, warum eigentlich. Und, ehm, dass man wirklich auch dauernd darauf hingewiesen wurde, dass man sich bitte hier nicht irgendwie anders verhalten soll. Das war halt auch in der Yoga Uni ganz ausgeprägt innerhalb von diesen Versammlungen, die dauerten ne Stunde, und wenn wir uns mal kurz unterhalten haben, also leise, ohne zu stören, kam sofort ne Hand von hinten, und „Please be quiet“, und das war mir halt so n bisschen gruselig. Und dass man eben nicht raus konnte, dass alles ganz streng reglementiert war, das man, nur einmal in der Woche durfte man raus, telefonieren, und, ehm, nur mit so nem Passierschein dann raus, das wurde auch kurzfristig entschieden, ob man überhaupt raus darf, oder nicht, und das fand ich so n bisschen doll. Und auch die Atmosphäre da, mit diesen ganzen Yogis die da rum liefen, und mit diesen ganzen Lehrern, die halt auch immer so sehr kontrolliert harmonisch waren, und, und ich hatte immer so das Gefühl, ne, es ist halt, das ist halt nicht, also es geht da nicht um Freiheit, sondern es geht um Anpassung an ein System. Und, ehm, ja von daher war das so ne Erfahrung, die beides beinhaltet hat. Es war ganz toll, ehm, also gerade dies ganze körperliche fand ich, fand ich ganz toll, ich fand diese Lehrerinnen ganz ganz toll, und da habe ich auch gemerkt, dass, dass es wirklich ne ganz neue Erfahrung ist, und gleichzeitig habe ich eben auch diese ganz starke Gefühl gehabt von Unfreiheit. Und von mich hier eben auch nicht frei verhalten können. Und mich sehr anpassen müssen. Und z.B. war dann, da gab's so n Burma, so ne

A2 Interview Petra

Schweigezeit von, also nach dieser Versammlung abends, von 6 bis morgens um 6, durfte man überhaupt nicht reden. Musste komplettes Schweigen einhalten. Und, ehm, wir waren halt zu viert in einem Zimmer, haben natürlich gesabbelt wie die Weltmeister, und dachten halt so, na ja, es ist halt so, wir sind halt nur für ne begrenzte Zeit hier, wir halten uns hier an die Regeln, aber was wir hier in unserem Zimmer machen, dass sollte uns doch überlassen sein, wir sind ja nun mal erwachsen. So, und, ehm, haben dann halt, da kamen halt immer, es gab halt immer so n auf jeder Etage in diesem Haus, gab's halt dann so n Aufsichtspersonal, und der kam auch halt immer noch und sagte, wir sollen bitte ruhig sein. Und, ehm, das fand ich halt ganz schwierig einfach. Also dafür, das wir halt in so ner Gruppe da waren, es wäre ja was anderes gewesen, hätte ich mich jetzt da für n Jahr angemeldet, für so n Diplomstudiengang, dann hätte ich mich auf jede Regeln komplett einlassen müssen. Und so war das halt so n bisschen schwierig, sie nehmen halt Gäste auf, nehmen dafür sehr viel Geld, das war halt auch total teuer, ehm, und erklären die Regeln nicht richtig, und man muss sich an irgendetwas anpassen, was halt so n bisschen nicht so richtig greifbar ist. Und, ehm, ja das war von daher irgendwie so ne, so ne ganz zwei schneidige Erfahrung. Sehr gut und sehr schwierig. Und, ehm, ja das hat mir halt, das hat mich auch wirklich begeistert. Für Yoga.

(I.) Ich hab jetzt schon ganz viele Fragen – obwohl wir noch nicht mal beim „Jetzt“ angekommen sind. Was hattest Du denn vorher für Vorurteile gegenüber Yoga, und warum? Was hast Du damit verbunden?

(P.) Also erst mal Esoterik.

(I.) Was verstehst Du unter Esoterik?

(P.) Unter Esoterik verstehe ich, also ich glaube im Endeffekt, was ich darunter verstehe, ist so ne Augenwäscherei. Also wirklich so ne, so n wir mache irgend n Kiki, und, es ist nichts Halbes und nichts Ganzes, und das ist irgendwie so ne, so ne Geisteshaltung, die ich immer schwierig finde. Verbinde ich mit so nem ganz, also auch in so nem ganz, wir sind ganz harmonisch und wir sind so die richtigen Menschen, wir machen's besser als ihr, und, ehm, ich finde das immer schwierig. Das halt auch hier im Viertel wohnen, und immer konfrontiert sein mit diesem Gesteuerten, die halt irgendwie holotropes Atmen machen, und, ehm, diese ganzen Geschichten. Das finde ich immer, also da habe ich immer das Gefühl, das ist irgendwie, das sind, ehm, da suchen sich Leute irgend was, und klammern sich an irgend was, was halt auch irgendwie nicht Hand und Fuß hat. Was halt, also ich hab mit ner Frau gewohnt in der Oranienstrasse, die war so Esoterikerin, hat so ne Körperarbeit gemacht, und Hand auflegen, und, ja, holotropes Atmen, und, also ganz viele Sachen, und dann hat sie mir davon erzählt, und ich dachte immer nur das wäre halt überhaupt nichts für mich. Einfach, so Leitarbeit machen, und das hat alles so ganz komische Namen, und ich hab das Gefühl, das würde ich, das ist halt nichts für mich. Und da habe ich Yoga einfach mit unter sortiert. Unter so nem, ja meditieren, stundenlang da sitzen und nichts denken. Für mich ich, ja, so ne, Zeitverschwendung. Und, ehm, da habe ich es einfach mit unter sortiert, unter dieses, - ja und dann halt auch so, ich hatte auch so ne negative, so n negatives Bild von diesem Trend. Das es halt auch so schick ist das zu machen, und, ehm, so dieses Gefühl, dass die ganzen westlichen Menschen sich da irgendwelche, diese ganzen buddhistischen Geschichten, und Yoga, und irgendwie ganz Zen sind – aber davon überhaupt nichts verstehen. Das hat mit ihrer Kultur nichts zu tun, aber sie finden das irgendwie schick, und das habe ich einfach so in diese Richtung sortiert und hab, - Ich hab da n total negatives Bild gehabt. Ohne halt damit je irgendwie in Berührung gekommen zu sein. Und ohne wirklich irgendetwas darüber zu wissen. Und ohne jemanden zu kennen, der das macht. Das war halt so mein Eindruck. Also wo ich bis heute auch noch andere Sachen genau so verortet habe. Also mit diesem gleichen Vorurteil. Ne, also z. B. holotropes Atmen, ich weiß überhaupt nicht was das ist, vielleicht ist es

A2 Interview Petra

super, aber ich denke das ist blöd. Und bei Yoga habe ich halt einfach, so bin halt so n bisschen unfreiwillig reingeführt worden, ich hätte das sonst bestimmt nie gemacht.

(I.): Und was war dann so der springende Punkt? Was war dann plötzlich diese neue positive Erfahrung? (Du hast ja eben schon mal davon erzählt).

(P.) Das waren wirklich diese körperlichen Übungen, und zu merken, dass mir das so gut tut.

(I.) Wie genau tat es dir da gut?

(P.) **Das es mir körperlich total gut tut, und dass ich, also während ich es mache, dass ich mich hinter her total gut fühle, und halt, ehm, sehr, ehm, ja das sich mein Körper einfach total gut anfühlt. Und das ich mich halt geistig auch gut fühle, dass ich mich einfach ausgewogener fühle, und ruhiger, und entspannter, und kraftvoller, das ist glaub ich auch dieses körperliche Gefühl, dass ich mich viel kraftvoller fühle, was ich halt bei allen anderen Sachen die ich sonst mache, auch bei sportlichen Sachen, nicht so hab.** Also ich mach z.B. auch Nordic Walking oder so, und hab das gerade bevor ich Yoga gemacht hab ganz viel gemacht, und da fühlt man sich auch sehr gut, dass ist ja auch ne sehr ausgewogene Sache, weil man ja den Rücken und die Schultern und wirklich alle Körperteile sind da ja einbezogen, und, ehm, man fühlt sich hinterher auch gut, aber eben auch ausgepowert, und man hat so das Gefühl, man hat halt diese bestimmten Muskelgruppen die man anspannt, das merkt man total, aber es ist halt nicht so n ganzheitliches Gefühl. Und das habe ich bei Yoga halt. Und das habe ich eben bei diesen paar Malen die ich es in Indien gemacht hab, das hab ich schon nach diesem einem Mal gehabt bei diesem Yogalehrer da von Ch.H., dass ich das Gefühl hab, es verändert sich hat sofort was im Körper, und das ist halt n ganzheitlich gutes Gefühl. Und es ist, ehm, ja halt auch im Kopf so, dass ich mich halt danach einfach ganz freundlich und ausgeglichen fühle. Ja, und halt nach anderen Sachen, wenn ich irgendwie Squash spiele oder schwimmen gehe oder Nordic Walking mache oder so hab ich halt, ehm, fühle ich mich hinterher auch gut, aber es ist halt auch, ehm, begrenzt, erst mal zeitlich so, und es ist halt auch angehängt mit so ner Erschöpfung, danach, und das war's dann. Und man hat irgendeinen Muskelkater. Oder man ist halt irgendwie angestrengt halt auch so körperlich. Und, ehm, das hab ich bei Yoga halt überhaupt nicht. Das hatte ich halt bei dem ersten Mal in der Stunde dieses Gefühl, das ist echt ne Offenbarung, dass das so gut ist. Und das es mir auch total liegt, dass ich es einfach gerne mache, und, ehm, ja. Und das halt nach diesem ersten Mal bei diesem Yogalehrer, ne, wo ich die ersten 5 Minuten da im Liegen fast gestorben wäre weil ich's so schlimm fand.

(I.) Also es ist auf jeden Fall mehr, es ist mehr als nur ein Sport.

(P.) Ja. Es ist wesentlich mehr. Also ich find das, ja weil's halt auch wirklich, es schafft halt ne geistige Ausgeglichenheit bei mir. Und ne ganz andere Kraft, und, ehm, also ne Kraft halt irgendwie erst mal körperlich, dass ich mich viel kraftvoller fühle und viel gesunder fühle und, ehm, das meine Körperteile mir viel bewusster sind, und auch so jedes einzelne Körperteil, aber auch so ne anhaltende geistige Kraft irgendwie. Und das habe ich halt bei anderen Sportarten nicht.

(I.) Hast Du dieses Gefühl von geistiger Kraft schon mal vorher erlebt, bei einer anderen Betätigung?

(P.) Ne. Also ich hab andere Sachen die mir auch total gut tun halt auch so, also wo ich halt merke, was weiß ich was, ich gehe am Strand spazieren und das finde ich ganz toll, ich merke irgendwie so dass ist, oder ich schwimm z.B. total gern. Und da habe ich auch so n Gefühl von das tut mir richtig gut, ehm, oder ich lese z.B. ja auch ganz viel, und es gibt mir auch ganz viel, das ist halt so ne Zufriedenheit dann.

A2 Interview Petra

Aber diese ganz speziell dieses Gefühl haben, das es halt, das diese Übungen in meinem Kopf auch was bewirken, das hab ich sonst, also das ich irgendwie konzentrierter bin, ruhiger bin, das hab ich bei sonst, also wüsste ich nicht. Bei nichts anderem. Also echt. Ne, habe ich sonst echt nicht.

(I.) Und wie ist das mit den Grenzen, von denen Du erzählt hast, z.B. dass Du beim Yoga Nidra, oder wenn's um ayurvedische Ernährungskunde geht, und dass man mit Yoga Aids und Krebs heilen kann, dass Du bei Dir an Grenzen stößt. Was genau meinst Du damit?

(P.) Also das Heilungsding das finde ich schon in Ordnung. Also das kann ich mir schon vorstellen, dass man, also Aids weiß ich nicht, aber – ehm - also mein Bedenken ist daran irgendwie so n bisschen so bei der medizinische Seite, so dass es überbewertet wird und dass es so als, ehm, dass es zu so ner Wahrheit wird die so unumstößlich wirkt, ich finde immer so Wahrheiten ganz schwierig, die halt so absolut sind. Das habe ich auch aus meiner Schulerfahrung, s. B. dass es immer gefährlich ist, wenn nur eine Sache die absolute Wahrheit birgt...

(I.) Weil das in der Waldorfschule so propagiert wurde...?

(P.) Ja. Waldorf hat auch so ne Philosophie, das ist das einzig richtige, und wenn Du daran nicht glaubst, bist du eben noch nicht so weit. Oder da wird halt auch nicht zugelassen, dass Du an was anderes glauben kannst. Und das finde ich halt, in dem Moment wird's für mich immer schwierig, wenn ich irgendwie das Gefühl hab, jemand sagt zu mir, Yoga ist das einzige was Du machen kannst gegen Aids. Also ich glaube sehr wohl, dass es sehr unterstützend wirken kann, ich hab ja, die Wirkungen seh ich bei mir ja auch, dass es mir so schon besser geht, und ich kann mir vorstellen, bei Krankheiten kann das ne ganz enorme Wirkung haben. Aber ich find immer diese Ausschließlichkeit gefährlich, und, ehm, ja das finde ich halt schwierig, und da komme ich so äußerlich an ne Grenze, da werde ich halt, und ich mag halt, was mir halt auch schwer fällt, diese, ehm, ja beim Yoga Nidra, oder auch bei so längeren Meditationssachen, oder - also auch bei Atemübungen teilweise schon, dass ich, ehm, ja dass ich da an so ne Grenze stoße, ich glaub das ist halt auch so ne ähnliche Grenze, gerade bei Yoga Nidra, so von außen irgendwo hingeführt zu werden, ohne, ehm, ohne da großen Einfluss drauf zu haben. Das finde ich immer schwierig. Also, ehm, bei diesen ganzen Sachen muss ich halt auch immer, also ich mach mehr, da bin ich, also das geht von mir ganz vom Kopf aus, ich muss mir halt auch Gedanken machen. Und ich muss, ich überprüfe die Sachen, ob ich das auch so finde oder nicht, und, ehm, und das hab ich halt bei, bei, das hab ich bei allen, also das hab ich bei der Waldorfschule so gehabt, dass ich mich da nie drauf einlassen konnte, weil ich halt immer so Warnlampen im Kopf hab, das ist keine Freiheit, oder, das hab ich bei der Religion ganz stark gehabt...

(I.) Bist du denn religiös aufgewachsen?

(P.) Ne, also nicht besonders. Ne, aber ich war in England eben sehr lange, und hab da halt, ich war da jeden Sommer, in so ner Familie, und hab da son Sprachunterricht gemacht, bei meiner (gleichen) Familie, und die waren so wiedergeborene Christen, und das sind ja auch so schwierige Kandidaten, und da hab ich halt auch dieses Jahr gelebt, als ich da im Kindergarten gearbeitet hab, und ich hab die sehr sehr geliebt diese Familie, das war wirklich mein Hafen, so, die war ganz toll, aber waren eben wiedergeborene Christen, und haben mich da in ihre Gemeinde sehr integriert, oder das versucht, und, ehm, da habe ich halt auch so n absolutes System kennen gelernt, wo halt auch nichts anderes gilt, und da habe ich auch diese, genau diese Erfahrung gemacht, das kann ich nicht. Und, ehm, das habe ich glaub ich auch bei Yoga Nidra, dass ich da einfach, ehm, Bedenken hab. Mich da auf irgendetwas einzulassen, wo

A2 Interview Petra

ich nicht, ehm, - und da auch so loszulassen, das ist mir irgendwie, ehm, und ich merk halt, ich stoß halt, ehm, ich merk halt das tut mit teilweise überhaupt nicht gut,...

(I.) Warum nicht? Das hast Du hauch eben erzählt, dass das teilweise so alptraumhaft ist.

(P.) Also gerade bei, ich hab bei Ch.H. jetzt noch so n Yoga Nidra Kurs gemacht, und hab gerade gemerkt, wenn's mir nicht so gut geht, oder wenn ich sowieso viele Bilder im Kopf hab, und viele Sachen für mich irgendwie klären muss, so, ehm alles mögliche, also wenn ich halt, wenn ich irgendwie Stress hab, dann, ehm, tut's mir überhaupt nicht gut. Dann in so ne Ebene zu kommen, wo ich eigentlich los lasse, und dann strömt alles auf mich ein, und das finde ich dann ganz schwierig, und dann wird es halt, ehm, das ist halt so ne Grenze, wo man dann, oder wo ich merke, ich lass dann zu viel los, gerade in so traumatischen Geschichten die ich da gerade bearbeite, eigentlich in nem anderen Feld, und dann, ehm, gerade bei Yoga Nidra lass ich dann los, und dann strömt das irgendwie auf mich ein. Und da wird's dann halt, ehm, das wird für mich echt kritisch dann. Und das finde ich dann auch richtig unangenehm. Und ich find's halt auch schwer, da zu liegen, und so komplett los zu lassen, und manchmal geht's ganz gut, aber, ehm, ich glaube ich hab da einfach auch wirkliches Bedenken, dass mir da irgendwas, ehm, dass ich da irgendwo hingeführt werde, wo ich, ehm, so nicht unbedingt sein möchte. Wo ich so n Kontrollverlust habe auch. Und, ehm, das ist es glaub ich. Also ich glaub ich müsste, also nach Yoga Nidra hab ich halt, ich glaub ich müsste mich damit auseinandersetzen, ob ich das überhaupt machen will oder nicht, und müsste halt viel mehr drüber wissen, und darüber könnte ich dann dazu Zugang finden oder nicht. Ich merk halt dieser Zugang den ich bisher hatte, der halt immer so n bisschen zufällig war da halt ihn Indien, ohne überhaupt darauf vorbereitet zu sein, oder jetzt diesen Kurs den ich bei Ch.H. gemacht hab im letzten Jahr, das hab ich auch so, da hab ich nicht wirklich drüber nachgedacht,

(I.) War das direkt im Anschluss an Indien dann?

(P.) Ne, das war dann schon, n Jahr später. Ja, das war n Jahr später, oder zwei Jahre sogar, 2005 ist das jetzt gewesen. Zwei Jahre später. Und das war der einzige Kurs vom Uni Sport der passte zeitlich, und, ehm, dann hab ich's halt gemacht, und da hab ich dann halt gemerkt, dass ist, ja, ich find's einfach unangenehm. Das war halt auch, also das war dann teilweise, das war körperliche Arbeit, und dann Yoga Nidra am Ende der Stunde, und da habe ich dann halt gemerkt, dass es n bisschen, ehm, das es einfach, dass es schwierig ist.

(I.) Und, als Du aus Indien wiedergekommen bist, hast Du dann sofort auch schon irgendwelche Yogakurse gemacht, oder einen Kurs gemacht?

(P.) Ja ich hatte halt sofort das Gefühl, dass muss ich unbedingt weiter machen, dass ist so toll, und, ehm, hab dann auch bei Ch.H. n Kurs gemacht,

(I.) Was war das für n Kurs damals?

(P.) Das war auch an der Uni, und das war auch Hatha Yoga.

(I.) Aber nicht Yoga Nidra?

(P.) Ne. Das war nicht Yoga Nidra. Er macht immer so Meditationssachen zum Schluss, und, ehm, aber das war, ne, das war nicht Yoga Nidra. Das fand ich auch gut. Da habe ich wieder mal gemerkt, also da habe ich halt auch diesen Unterschied gemerkt zwischen Ch.H. und diesen Frauen, die ich da in Indien so

A2 Interview Petra

wahnsinnig toll fand, und, Ch.H. macht das auch total gut, aber da habe ich halt auch so, habe ich so gemerkt dass ich, ehm, dass ich halt, dass ich gucken muss, wie ich das alles finde, und, ehm,

(I.) Das sagtest Du auch, dass die Frauen Dich so beeindruckt hatten, dass Du da so n Gefühl hattest, so ne ideale Mutter, oder so, oder das du da so loslassen konntest, also du sagtest dass da nichts peinlich ist, das man keine Scham hat.

(P.) Ja, die waren einfach ganz, das waren ganz, ehm, das waren ganz kluge Frauen, und irgendwie so ganz verständnisvoll, und wahnsinnig freundlich, und die lebten da auch schon seit Jahren da an dieser Yoga Uni, und, ehm,

(I.) Und das war auch, war das jetzt eher ein Widerspruch zu dem Rest? Weil Du sagtest ja das andere war eher dogmatisch eigentlich, so klingt das jetzt.

(P.) Ja das war total dogmatisch, und ich hab, ehm, das war schon ein Widerspruch, weil ich die einfach sehr nett fand, die waren überhaupt nicht so. Ehm, bei denen hab ich das nicht so erlebt, dass die, ehm, also da hatte ich überhaupt nicht das Gefühl das die dogmatisch sind, überhaupt nicht. Im Gegenteil, das war halt so, dass das so ne sehr praktische Ebene hat, ne sehr zugewandte Ebene, ehm, ja und halt überhaupt nicht diese, diese, was ich sonst erlebt hab, diese geistige Unfreiheit, ne, da in dem Ashram. Das war halt bei denen gar nicht so. Da hatte ich im Gegenteil das Gefühl, ich könnte denen das alles erzählen. Und man konnte auch zu denen sagen, ich fühle mich hier unwohl, weil so und so. Und dann hatten die halt erklärt warum das so ist, und dann ging's auch immer so n Stück besser, wenn man ne Erklärung hatte. Oder wenn die dann gesagt haben, ja, das können wir auch verstehen, dass das schwierig ist. Und, ehm, ja die waren, die waren echt ganz toll. Die waren, ehm, das hab ich danach, das hab ich nicht wieder erlebt, also das hab ich vorher nicht erlebt, und danach auch nie wieder.

(I.) So diese Personen?

(P.) Ja diese Personen. Diese Persönlichkeiten die wirklich derartig, ja, so ne, die so ne Freundlichkeit haben. Das war echt toll. Und ich glaub auch, also das war auch so ne ideale, das ideale, also für mich das ideale Herangeführtwerden an Yoga, ehm, weil es halt, es war sehr sehr praktisch, und bei jeder Übung haben sie erklärt, wofür das gut ist, und das war halt sehr sehr körperlich, ne, also ganz klar, das ist gegen Regelschmerzen, das ist gut gegen Rückenschmerzen, wer viel Kopfschmerzen hat, ehm, oder, das ist gut für die Beinmuskulatur, oder, was weiss ich, also es war so ne ganz ganz praktische Ebene. Und das war für mich, ehm, einfach ideal. Das ich wirklich gemerkt hab, ich, ehm, ja, es ist so ne, so ne Ebene, die total im Hier und Jetzt ist, und, ehm, nichts, wo ich dann skeptisch sein muss, weil ich denke das ist so ne komische Wahrheit, die mir hier verkauft wird.

(I.) Und wie ist das jetzt bei, also dann hattest Du danach n Hatha Yoga Kurs bei Ch.H., wo es auch Dir aber gut gefallen hat?

(P.) Hmm, das fand ich auch gut. Und, ehm, das war halt nur einmal die Woche, und da hab ich auch gemerkt, dass ist mir auch zu wenig, ich möchte das gerne weiter, also ich möchte das gerne mehr machen, und, ehm, hab dann eben auch zuhause angefangen, Yoga zu machen, habe mir so n Video geholt, hab das mit nem Video gemacht, und das war total gut,

(I.) Das mach ich auch manchmal sogar – (weil ich dann mehr Disziplin hab, als wenn ich es alleine machen würde).

A2 Interview Petra

(P.) Ja vor allen Dingen geht's dann schneller.

(I.) Ja.

(P.) Also das Video was ich heute, wenn ich's n bisschen eilig, wenn ich nicht so viel Zeit hab, wenn ich's halt selber mache, brauche ich ewig und 3 Tage länger, wenn ich das Video anmache, dann habe ich halt, dann weiss ich halt, das ist irgendwie ne halbe Stunde, und, zack, zack, zack– also das ist jetzt nicht wahnsinnig schnell, aber wenn ich das selber mache, dann mag ich halt, also, brauch ich also, mach ich locker 1 ½ Stunden, und, ehm, bei dem Video kann ich das halt gut begrenzen, dann hab ich halt so ne zeitliche Komponente. Ja das finde ich einfach gut weil das nämlich Englisch ist, und das ist auch diese total praktische Ebene, ehm,

(I.) Und woher hast Du das Video?

(P.) Das hab ich mir bestellt bei Amazon. Da hab ich halt geguckt, was es so gibt, und was gute Beurteilungen hat, und hab mir das dann geholt, und, ehm, das ist halt auch so ne ganz englische Frau, so ne, ehm, Krankenschwester, und die ist halt, ehm, die erinnert mich sehr an diese Engländer die ich so kenne, diese freundlichen, patenten, englischen Frauen, die so n bisschen oberflächlich sind, und, ehm, aber sehr freundlich irgendwie. Und, ehm, von daher finde ich irgendwie, ich muß, ich finde, ich mach das total gerne, auch mit der, weil die, weil die auch so ne, weil ich das einfach so gerne mag, diese Art. Ja und das ist halt auch ganz körperbetont, da geht's halt wirklich, äh, um die Beinmuskulatur, und Bauchmuskulatur, und, das ist gut für den Oberarm, und das ist halt einfach so ne Ebene, auf der ich wirklich gut Zugang zu Yoga hab. Und das fällt mir, also, ich hatte mal n anderes Video, ja das war halt so mit, mit Flötenmusik, und mit, mit irgendwie lauter, ja das war auch mit so ner esoterischen Stimme gesprochen, und, und da wurde ich gleich kribbelig. Da habe ich gleich gemerkt, das ist, also das brauch ich nicht. Ich brauch nicht so n Gedudel im Hintergrund, ich brauch da keine tollen Landschaften im Hintergrund, ja, es muß ganz konkret und praktisch sein. Und, das hab ich halt dann gemacht, und, ehm, halt auch jeden Tag, und hab halt gemerkt, dass mir das wahnsinnig gut tut. Jetzt, so alleine diese Fortschritte zu merken, dass ich wirklich merke, ich komm viel weiter, und ich kann mich weiter hier hin beugen, weiter dahin beugen, komm hier dran, komm da dran, wo ich vorher nie dran gekommen bin, das finde ich total gut, und, ehm. Dann hab ich, also im Grunde, mit n paar Unterbrechungen, Yoga, also mach ich jetzt seit, seit nem Jahr mach ich's wirklich jeden Tag,

(I.) Wow.

(P.) Ja, es gibt auch mal n Tag wo ich's nicht mach. Aber, ich merk halt dass ich mich körperlich auch nicht so gut fühle wenn ich's nicht mache. Also ich hab auch n Bedürfnis, das wirklich zu machen. Und, klar gibt's mal Tage wo es irgendwie zeitlich gar nicht passt, oder wo ich mich nicht so gut fühle, oder irgend so was, und dann merk ich aber auch, es fehlt mir irgendwie. Also jetzt nicht, es fehlt mir nicht ganz doll, ich kann auch ohne leben, aber ich leb besser mit.

(I.) Und der einzige richtige Kurs, den du jetzt hast, ist bei Ch.H..

(P.) Genau, das mach ich halt seit, mit Ch.H. seit, ehm, seit November oder so, den Kurs wieder, ich hatte halt im letzten Jahr bei Ch.H. an der Uni noch mal so n Kurs, mit diesem Yoga Nidra, und, ehm, ja das sind die einzigen, ich hab auch sonst noch keine anderen Kurse gemacht. Bei anderen Leuten, außer bei Ch.H..

A2 Interview Petra

(I.) Und, ehm, hast du denn, also du sagtest, du machst ja Yoga mittlerweile jeden Tag, und es fehlt dir was, wenn Du's nicht machst. Würdest du sagen, und wenn, wie wirkt es sich auf deinen Alltag aus, so jetzt abgesehen von deinem körperlichen Wohlbefinden?

(P.) Ehm,

(I.) Wie wirkt es sich aus, oder wirkt es sich irgendwie aus?

(P.) Es wirkt sich total aus.

(I.) Auf die Arbeit, oder auf's Studieren, auf die Beziehungen zu Freunden, ne, all solche Sachen.

(P.) Also, ich merk das überall, ich bin entspannter, ehm ich bin konzentrierter, ich, ehm, also manchmal wende ich es auch richtig gezielt an, wenn ich halt, ehm, ich hab n Job, der ist total stressig, und, ehm, also nicht, der Job ist nicht stressig, aber die Atmosphäre ist total stressig,

(I.) Wo arbeitest Du denn?

(P.) Bei Bella Donna, das ist so n Kultur und Kommunikationszentrum, und, ehm, das ist eigentlich ne ganz tolle Arbeit, also ich, ehm, arbeite da im Presse und Zeitschriftenarchiv, und es ist eigentlich ganz toll, aber die Atmosphäre ist ganz schwierig. So, und das wird immer schwieriger, und, ehm,

(I.) Was ist denn schwierig daran, oder was ist das Schwierige?

(P.) Wir haben halt ne Chefin, die, die ist ne ganz schwierige Persönlichkeit so, die ist sehr,

(I.) Egozentriker

(P.) ja, ganz launisch, wahnsinnig launisch, ehm, die hat überhaupt keine Wahrnehmung dafür, dass es auch andere Meinungen gibt, andere Ansichten, und, man muß sich halt immer sehr auf sie einstellen, und das kann aber eben auch von heute auf morgen oder von jetzt auf gleich sich ändern, also eben fand sie's noch ganz, ganz, super, ganz, ganz, toll, und plötzlich finde sie alles total scheiße, und ist persönlich enttäuscht von einem, und, ehm, das ist halt, das ist einfach, also echt anstrengend, und da leidet halt der ganze Laden drunter, und, ehm, ja, das ist halt einfach, das stresst mich total. Und, eh, ja und das ist halt so, und dass ich gemerkt hab, ich komm halt so von der Arbeit, und mach Yoga, und fühl mich einfach besser. Also dann ist es gut so. Und wenn ich das nicht mache, weil ich dann vielleicht schon morgens Yoga gemacht hab, oder danach verabredet bin, oder ich keine Zeit hab, dann merke ich, dass ich das den ganzen Abend mit mir rum schleppe, und auch verspannt bin und genervt bin, und davon auch nicht richtig gut loskomme. Oder

(I.) Ist es denn umgekehrt so, dass wenn du vorher Yoga machst, dass du dann irgendwie anders da dran gehst?

(P.) Dann geh ich auch entspannter dran. Also wenn ich vorher Yoga mache, das ist halt irgendwie so ne ganz doofe Zeit, das passt mir nie vorher Yoga zu machen, ehm, und, das ist, das ist einfach ganz doof, weil ich immer um 2 Uhr anfangen zu arbeiten, und dann bis 7, und dann muß ich halt, dann esse ich halt vorher was, und dann kann ich nicht Yoga machen, und ich merke, wenn ich's mal mache, dann, ehm,

A2 Interview Petra

geh ich da halt viel ruhiger rein. Und bin entspannter, und lass die alle sabbeln, und ja und ich merke halt diesen Effekt, das ist total deutlich, oder ich hab jetzt ja ganz viele Prüfungen gehabt, in Philosophie und Soziologie, und hab vor den Prüfungen auch immer Yoga gemacht, direkt davor, ehm, das hat mich wahnsinnig entspannt. Also, ich hab sowieso nicht wahnsinnige Prüfungsangst, ich hab so normale Prüfungsangst, wie das wahrscheinlich jeder hat, aber, ehm, ich hab halt immer vorher Yoga gemacht, und das hat mich, hat mir total gut getan, und, ehm, ja ich merke, ich bin dann konzentrierter gewesen, hatte nicht so viel Angst vorher, war ruhiger, **und, ehm, merke es halt sonst auch wirklich, dass ich, ehm, gerade wenn ich irgendwie, wenn ich irgendwie, ehm, so an Sachen arbeite irgendwie, also so innerlich, ne, wenn ich irgendetwas hab womit ich mich beschäftige, dass ich dann mit Yoga total gut zu Recht komme. Und das halt da irgendwie auch lassen kann, und mich da entspanne und auch loslassen kann, und, ehm,**

(I.) Kannst Du irgendein Beispiel nennen?

(P.) Ich hab das bei allen möglichen Sachen, also ich hab z. B. dieses Jahr Weihnachten war total schlimm, weil meine Eltern beide durchgedreht sind, und verschiedene Sachen von mir wollten, und das hat mich wahnsinnig angestrengt, und, ehm, da merke ich halt, wenn ich Yoga mache, dann geht das alles besser. Also da hab ich schon im Vorfeld, bevor ich meine Mutter abhole, da mach ich halt ne Stunde Yoga, und ich bin entspannter. Oder, ehm, mit meinem Vater ist das alles wahnsinnig schwierig, den habe ich vier Jahre nicht gesehen, plötzlich meldet er sich, es war, also, wahnsinnig, also ne totale Belastung, und ich merke halt, ich mache Yoga, und es geht mir dann besser. Und, ehm, ich kann dann halt besser (damit) umgehen. Und so ganz konkret im Alltag merke ich das halt, weil ich ja einfach viel am Schreibtisch sitze, und viel schreibe, ehm, dass ich halt konzentrierter bin, und, ehm, ja irgendwie wacher bin, und was ich teilweise halt mache, ehm, an so Tagen, wo es nicht so richtig flutscht am Schreibtisch, also wo ich halt, es gibt Tage da sitze ich dran und es ist alles kein Problem, und dann gibt's halt auch Tage, wo ich irgendwie, ne, kennst Du ja wahrscheinlich auch, wo es irgendwie nicht so richtig gut geht. Und wenn, dann mach ich halt immer Pausen, und mach dann 10 Minuten Yoga. Und, ehm, das geht halt nach diesem Video total gut, weil's immer so 10 Minuten Einheiten sind, und da kann man halt einfach mal 10 Minuten die Arme machen, 10 Minuten die Beine, 10 Minuten den Bauch, und, das erfrischt mich so sehr, also es ist unglaublich, ich mach das 10 Minuten, setz mich ran, und bin konzentriert. Und es hat so, so n sofortigen Effekt. Und auch wenn ich müde bin, und eigentlich überhaupt keinen Zugang finde zu meinen Texten oder so, dann geht's. Ja, und ich merk's echt – ich merk das echt in allen Bereichen.

(I.) Wie ist das mit Freundschaften?

(P.) Ehm, doch ich glaub ich merk das schon, ich bin entspannter so. Glaube ich. Also ich hab sowieso sehr viele Veränderungen in den letzten Jahren gehabt, auch so innerliche Veränderungen, und andere Perspektiven irgendwie, und, ehm, und Yoga ist halt glaub ich auch nur eine Komponente dabei, aber ich merk das schon, dass ich da auch ne andere Herangehensweise hab, und, ehm,

(I.) Was denn für ne andere Herangehensweise?

(P.) Ich glaub einfach dass ich insgesamt mit Yoga entspannter bin, so im Alltag. Und auch ruhiger bin, und ehm, ja und einfach auch so n, ehm, also ich würd sagen, in Freundschaften merk ich das irgendwie am Wenigsten, irgendwie von allen Sachen, wenn ich so drüber nachdenke. Also bei der Arbeit merk ich's wesentlich mehr, oder am Schreibtisch sitzen merk ich's viel mehr, oder so, aber, also bei

A2 Interview Petra

Freundschaften bin ich insgesamt, aber ich weiss jetzt nicht an welchen Veränderungen, ob das jetzt so konkret am Yoga liegt, aber ich hab halt insgesamt das Gefühl, dass ich einfach damit ausgeglichener bin. Und, ehm,

(I.) Machen noch andere Freunde, Freundinnen von Dir Yoga?

(P.) Ja, also Sonia z.B. macht auch Yoga, und, ehm, wir machen auch hier zusammen viel Yoga, ehm, die ist aber, für die ist das nicht so, also die, das ist halt auch so interessant zu sehen, für die ist das nicht so, die macht das auch gerne, aber die hat da auch so ne Grenze, also die braucht das überhaupt nicht jeden Tag, manchmal macht sie's irgendwie wochenlang dann auch mit, jeden Tag, einmal, also jetzt z.B., hat sie seit Monaten, also bestimmt schon seit 2,3 Monaten überhaupt nicht oder ganz selten halt mit gemacht, und, ehm, die hat dann auch immer nicht so lange Lust, irgendwie, die hört dann irgendwie, die macht dann kurz mit und hört dann auf. Für die ist das irgendwie nicht so, ehm, also die hat diesen Effekt nicht so sehr wie ich irgendwie, und, ehm, ne andere Freundin von mir die hat, die fand das auch ganz, ganz schlimm, Yoga, die fand das total blöd, und hat sich auch immer über mich lustig gemacht, und fand das alles, ehm, ja, fand das halt überhaupt nicht gut – wir waren dann letztes Jahr zusammen in Dänemark, so 2 Wochen, und dann habe ich jeden Morgen Yoga gemacht, und dann hat sie mit gemacht, irgendwann, und, ehm, das war halt auch so interessant, weil sie hat halt auch genau so diese Vorstellungen, hatte ich ja auch so, und, ehm, da hat sie erst halt zugeguckt, auch wenn sie das gemacht hat, morgens, und die macht ganz viel Sport, also joggt ganz viel, und macht irgendwie in so n Fitness Studio Aerobic, und all so n Step Geschichten und so, und, ist so wahnsinnig fit, und, hat halt einfach, hat sich halt lustig gemacht über uns, hat so gesagt, das bisschen rumdehnen, das bringt doch gar nichts. Also. Ehm, fand's einfach albern. Und dann hab ich gesagt, mach doch einfach mal mit, und dann hat sie halt irgendwann auch mit gemacht, und hatte halt auch totale Widerstände, hatte irgendwie so immer n Kaffee dabei zwischendurch getrunken, und hat dann immer so n bisschen halbherzig gemacht, und so, und dann hat sie halt n paar Sachen doch mitgemacht, und dann hat sie am nächsten Tag total Muskelkater gehabt. Und da hat sich bei so n sportlicher Ehrgeiz plötzlich wohl geweckt, und dann hat sie's auch mitgemacht, und war halt total überrascht, was das für n wahnsinnigen Effekt hat, und dass sie's auch merkt, obwohl sie sonst tausend andere Sachen eben auch macht, und wahnsinnig fit ist, und sie hat halt diesen körperlichen Effekt so sehr gemerkt. Und, ehm, war halt auch total beeindruckt davon. Ist aber jetzt zurück zum Joggen, weil, ehm, sie das Gefühl hat, sie muss irgendwie schwitzen dabei. Und – ja ich kenn sonst niemanden, für den das sonst so, für den das so ne Veränderung gehabt hat wie für mich. Also, ne, ich hab, Yoga hat echt mein Leben so in den letzten Jahren wirklich verändert. Und, ehm,

(I.) Das hab ich jetzt schon oft gehört, ich kann's an mir auch bestätigen, aber manchmal frage ich mich bei mir, okay, projiziere ich jetzt all das was die mir erzählen auf mich selber (lachen), oder, ne, wenn man so überlegt, aber, also ich kann das für mich irgendwie auch nur so sagen. Ich mach's nicht jeden Tag, ich glaub im Moment, ich hab ne gute Ausrede, weil, einfach in unserem einen Zimmer, das ist einfach nicht so optimal dafür. Aber, aber ich liebe es auch absolut, und, wie gesagt ich ertapp mich so bei bestimmten Sachen, so, wie so ich so Sachen angenommen habe, dieses Atmen irgendwie so, sich, ja nicht so viel zu werten, und, so schnell zu urteilen, und einfach immer, n bisschen ruhiger zu sein- ich war früher total hibbelig, und ich hab das immer noch in mir, aber irgendwie habe ich das Gefühl, bin ich irgendwie ruhiger geworden, und ich hab keine Lust mehr mich rum zu hetzen. Da weigere ich mich irgendwie – und ich weiss auch nicht, jetzt hat das zeitgleich so damit angefangen, aber ich glaub schon dass da irgend eine Beziehung besteht. Weil man kriegt's ja immer so n bisschen, zumindest in dem Kurs den ich halt mache, wie gesagt, das ist also sehr, ehm, ja sehr praktisch, sehr körperbezogen, aber es geht auch eben darum, ja du musst deine eigenen Grenzen erkennen, und halt mit dem Atem Sachen begleiten, und man merkt einfach, wie man, ja, wie man ruhiger wird. Und wenn dieses, halt nicht werten, ab und

A2 Interview Petra

zu, also wenn wir halt diese 5 minütige Meditation da machen, das ist echt interessant, und ich hab das Gefühl, irgendwie ich hab da, irgendwas nehme ich da mit. Glaub ich zumindest.

(P.) Ich hab das auch. Und auch, also mit diesem Wertenden, das hab ich auch, das Gefühl, ich mach das wesentlich weniger, und bin auch offener, und, aber merk auch, also es ist halt auch nicht, also nach der Yoga, bei Ch.H. in dem Yogakurs ist es so, dass, ehm, da sind so n paar Frauen die stöhnen total, und das nervt mich tierisch, und dann merke ich aber so wie ich an so ne Grenze komme, und denke, da habe ich keine Lust zu. Also das ist mir irgendwie auch zu blöd. Ich mach Yoga gerne, aber ich brauch da nicht so Stöhn-Elschen da neben mir, die wirklich, auch so, außer, also ohne Kontext, irgendwie, ehm, wo man denkt, warum stöhnst Du denn jetzt? Also, erstens ist es nicht so anstrengend, ehm, dann ist es auch überhaupt nicht so mit der Atmung zusammen teilweise, und, ehm, dann ist es auch so n intensives, irgendwie intimes Stöhnen, und ich hab immer das Gefühl, das sind halt gerade die, die auch so von strahlen, und, ehm, ja wo ich das Gefühl hab, ich weiss gar nicht, ich versteh was ganz anderes unter Yoga, also ich hab das Gefühl die haben viel mehr so n Yoga Lifestyle, irgendwie die fühlen sich so, das ist halt für die so, ich das Gefühl die haben so ne andere Bedeutung damit, weil sie sich selber so ihr ganzes, das ist so bisschen ein Hergehen, also danach gibt's halt immer einen Tee bei Ch.H., und dann unterhält man sich, und die werten total stark. Also die haben so n ganz starkes Wertungsverhalten,

(I.) Komisch eigentlich, ne, weil genau das ist es, was ich zumindest lerne, so jetzt auch, dass ich mich auch mehr damit beschäftige, man wundert sich auch, was es alles an Literatur darüber gibt, so Allgemeines, es geht ja eigentlich schon, also es ist, es ist, sagen wir mal, dem Buddhismus n bisschen ähnlich, dass man eben, lernt, was ja, finde ich, ne schöne Eigenschaft ist vom Buddhismus, wie auch immer, ja eben nicht zu werten. Also sich nicht so wichtig zu nehmen, und nicht immer so zu werten. Und das ist jetzt echt witzig dann, dass das so ins andere Teil umschlägt.

(P.) Ja ich hab auch so das Gefühl. Bei mir ist das weniger, und bei denen hab ich halt gerade das Gefühl, das ist halt so ne, die verstehen Yoga irgendwie anders, und habe das halt so erhoben zu so ner, auch zu so ner Wahrheit irgendwie. Und verbinden das halt mit so nem, wir sind n bisschen was Besseres, weil wir, ehm, natürlich nur Bioäpfel kaufen, und natürlich keinen Fernseher haben, selbstverständlich haben wir keinen Fernseher, und, ne, und wir sind so n bisschen was Besseres, und, ehm, und das hab ich halt bei denen ganz stark irgendwie, dass halt, dass sie überall, immer betonen, viel Yoga machen, und, ehm, dann gehen sie Skilaufen, und dann machen sie vorher ein paar Asanas, und dann sind sie warm, und es ist so ne Heiligkeit irgendwie dabei, und so ne, ich bin von innen und ich strahle von innen, und, ehm, und das finde ich so komisch, weil das ist für mich gerade das Gegenteil von Yoga.

(I.) Wie würdest Du es denn beschreiben, wie es für Dich ist? Also Du hast es jetzt schon die ganze Zeit immer wieder so beschrieben.

(P.) Also (..) bei mir hört das auf mit diesen Wertungen, also es wird wirklich weniger, ehm, ich muß mich nicht so produzieren, damit, also ich, ehm, ich muß jetzt nicht in dieser Viertelstunde wenn wir dann Tee trinken dauernd betonen, dass ich, wie Yoga ich bin, ich hab das Gefühl es hat mir gerade gut getan, und das ist gut. Also ich brauch jetzt nicht so darüber zu reden, ehm, dass, ehm, also dass, es ist so halt, ich find die extrem wertend einfach. Oder ich fahr da mit dem Auto hin, weil mir das im Winter zu kalt ist, ich hab keinen Bock, ich komm direkt von der Arbeit, ich bin, ich fahr da mit dem Auto hin, und jedes Mal sagen die was dazu. Irgendwie. Also es ist halt immer so, dieses, ne, ich komm natürlich mit dem Fahrrad, also mit dem Auto, das ist ja auch Umweltverschmutzung, und denk, weißt du, laß mich doch mit dem Auto kommen. Ehm, wieso musst du das bewerten. Also, ne. Was hat denn das mit dir zu tun. Und das ist so, ehm, es ist halt so, es ist halt so ne, ehm, also mir macht das auch Spaß, und ich hab da

A2 Interview Petra

auch irgendwie so n, und ich find halt diesen praktischen Zugang auch so gut, und das, hab ich das Gefühl, ist bei denen halt irgendwie gar nicht, ehm, eh, das ist halt irgendwie gar nicht da, so ne praktische Ebene wird da gar nicht angesprochen. Und, ehm, das finde ich halt auch n bisschen schwierig, so. Und da wird so was, ich hab das Gefühl die betonen irgend so was, was halt, ehm, was für mich gar nicht so das ist, was das ausmacht. So, für mich ist das halt wirklich so dieses, dass ich danach n gutes Gefühl hab. Und, ehm, und die produzieren da irgendwie so was, und werten irgendwie, und, ehm, die sprechen halt auch über andere, die teilweise auch kommen aus Indien, ehm, auch so abwertend, irgendwie, ne, das ist halt alles natürlich nicht, macht ja auch kein Yoga, und, ne, die beschäftigt sich damit auch nicht, das ist ja Elke, und, so, das ist irgendwie so schade, was soll denn das?

(I.) Komisch, das ist irgendwie genau das, also wie ich Yoga verstehe, ehm ist es genau dass, was eben, was man eben irgendwie, wenn man überhaupt was lernen soll, ne, ich mein, das ist ja eh so ne Sache, wer soll was lernen, es bleibt ihm selbst überlassen, aber, wenn man da überhaupt irgendwie so was Ethisches oder so rausziehen will, dann genau das eigentlich, dass man eben andere lässt.

(P.) Ja.

(I.) wie sie sind.

(P.) Ja und die verbinden das aber glaube ich auch sehr mit diesem Bremer Esoterik Leben. Also so diesem richtigen Leben. Wenn man nur auf dem Biomarkt kauft, und im Bioladen, und, ehm, dann Kekse mit bringt, die ohne Zucker gebacken sind, und, wirklich nicht schmecken (beide lachen), und, ehm, ja halt das irgendwie wirklich so dann auf keinen Fall, ehm, also halt so tun, wenn irgend was halt nicht da ist so. Und, ehm, ja, was betonen, was irgendwie, also so immer dieses besser sein betonen, im Vergleich halt zu anderen, und das man irgendwie immer sagt, klar, hab ich n Fernseher. Ich guck total gerne fern. Und das ist so (nuschel) – das ist ja, irgendwie, zieht ja auch die Energien, und, und irgendwie, weißt du, du ziehst mir die Energien, aber nicht mein Fernseher. (lachen beide). In dem Kurs, also das sind halt nicht alle, aber es sind so 2, 3 die das, ehm,

...

(P.) Bei Ch.H., ich mag, also ich hab halt, ehm, ich kenn Ch.H. ja auch aus Indien, und, ehm, mag den sehr gerne, und was der aber hat, der hat halt auch, ehm, der hat halt, also der hat halt auch so diese sehr esoterische Seite, und, ehm, dann ist der aber auch sehr praktisch und sehr lustig, aber er muß immer auch so n bisschen raus kommen, und in Indien, weil in dieser Gruppe waren überhaupt keine esoterischen Leute dabei, und das war mit ihm sehr lustig, und er konnte auch, also er konnte auch, so ne ganz, also da wurde er ganz normal, so. Und das finde ich halt jetzt an ihm auch so n bisschen schwierig, dass man immer das Gefühl hat, man muss n bisschen aufpassen was man sagt, weil er halt irgendwie, ne, dann auch so besonders esoterisch ist, und so. Und, ehm, och mag den eigentlich so gerne, und ich weiss halt auch, also wir treffen uns manchmal auch so, und wenn dann, wenn er in einem anderen Umfeld ist, dann ist er echt n total freundlicher Typ, und auch so ganz bodenständig. Und das finde ich halt in diesem Kurs immer so n bisschen grenzwertig. Und, ehm, ich finde die Übungen wirklich gut die er macht, aber ich finde das immer ein bisschen wenig, also, manchmal n bisschen langsam alles, und, ehm, manchmal, und was er auch hat, finde ich, er hat irgendwie nicht so n Gefühl dafür, das fehlt ihm so n bisschen, das manche Sachen echt schwierig sind. Also da hat er manchmal so n bisschen, ehm, er macht wahnsinnig schwierige Übungen, und, ehm, und denkt, dass, warum müssen wir das machen, also, dass, da komm ich so schnell nicht hin, und die anderen ja auch nicht, ehm, aber es gibt tausend andere Übungen, die gut sind, und die auch anspruchsvoll sind. Aber, ehm, es ist halt jetzt nicht gerade, ehm, also so Sachen, die halt wo man echt Jahre braucht um dahin zu kommen. Und, ehm, manchmal habe ich so das Gefühl, es

A2 Interview Petra

fehlt ihm so n bisschen, er fragt ja auch wenn man ihm das dann sagt, nach der Stunde, da hab ich auch nicht dran gedacht, ich mach das halt seit Jahren, ich find das halt nicht mehr schwer, und das finde ich halt manchmal so n bisschen, und dann geht halt so n bisschen Zeit verloren, indem man stundenlang irgendwie sonst was probiert, und, ehm, ja, das finde ich halt manchmal n bisschen schwierig. Dann wiederum mach ich halt auch ganz viel Yoga ohne das Video, und mach halt auch Übungen von Ch.H., oder kombinier das halt für mich, und ich find, also ich nehm da auch total viel mit. Also der macht wirklich tolle Sachen. Und, ehm, von daher ist es so beides auch. Ich find's irgendwie total gut, ich lerne ganz viel, und ich find halt diese Atmosphäre manchmal n bisschen schwierig, und manchmal finde ich is n bisschen schade halt, dass, das er so ganz schwere Übungen macht. Und, also da möchte ich schon eines Tages hinkommen, aber, ne, das passiert dann jetzt nicht, also, ich hab das Gefühl, ich muß das jetzt noch nicht machen, weil ich jetzt bin ich nicht so weit. Und der Rest des Kurses halt auch nicht.

(I.) Ja klar, muß man hingeführt werden. Also das mach ich bei A. wirklich gerne, dass die so genau erklärt, was alles so passiert, also auf jeden Fall weiss ich, dass mir nichts passiert so, bei ihr, also ich mag das einfach, dass sie so fundiert ist, vom Medizinischen her, was das angeht.

(P.) Das finde ich auch gut. Ja das ist so witzig, weil Ch.H. sagt immer, atme in den Schmerz, und, auf diesem Video ist das immer, so, das ist halt, diese Grundregel ist, ne, kein Schmerz. Also, ne, betont die Frau immer wieder, ehm, sobald irgendwie ein Schmerz auftaucht, sofort aufhören. Und aufpassen. Ch.H. sagt halt immer genau das Gegenteil, atme in den Schmerz, und das ist halt – ja ich weiss manchmal nicht so richtig, was eigentlich so die richtige Methode ist.

(I.) Ja ja, stimmt. Es kommt auch darauf an wie man Schmerz halt definiert, na klar man kann, also so versteh ich's, man kann so in etwas reinatmen, was schwierig ist, und dann wird's einfacher, aber wenn man wirklich Schmerz hat, dann ist das vielleicht so, ooh, da reiben sich gerade irgendwelche Knochen die sich nicht so berühren sollen, und das ist dann vielleicht nicht so...

(P.) Ja, und die spricht dann immer von irgendwelchen, von diesen Warnschmerzen, ne, also wenn man schon nen Schmerz hat ist es einfach falsch, und, da bin ich manchmal so n bisschen, ehm, da habe ich eher das Gefühl, dass er manchmal nicht dran denkt, also Ch.H. dass der uns überfordert, und, ehm, da ist halt so die Aufgabe, das lerne ich halt in diesem Kurs auch sehr, sehr auf mich zu hören, und halt auch aufzuhören, wenn ich merke, das wird jetzt n bisschen, irgendwie, vielleicht n bisschen schwierig. Und das, ehm, das lerne ich auch echt bei Ch.H. im Kurs, so zwischendurch auch echt mal, oder zu merken, das ist jetzt zu doll. Und das, ehm, ja, wobei ich auch, z.B. ich hab nach Yoga auch nie Muskelkater, nie, also, ehm, und merk halt auch überhaupt nicht, dass ich hinterher, also ich hab halt, also was meine Freundinnen halt haben, also, die beiden die's jetzt mit gemacht haben, die haben halt immer total Muskelkater,

(I.) Hab ich auch, total, aber immer schon, ich glaub bei mir liegt's daran, dass ich mich echt überdehne, weil ich total so, weißt du, wenn alles so, glaub ich, ich weiss es nicht, ich find's aber nicht so schlimm. Also, mich stört das nicht.

(P.) Ich merk nichts. Also ich hab n körperliches Wohlfühl, ich hab nach Yoga, von Anfang an, auch beim ersten Mal, ich hatte noch nie Muskelkater. Ich hab da, ich weis nicht, und ich kenn Muskelkater von anderen Sportarten, durchaus, und, ich weiss, ich schwimme, und dann merk ich halt, nach nem Tag später, meine Arme und meine Schultern, und – das merk ich total. Beim Yoga, ich weiss nicht, vielleicht ist es oft dieses,

A2 Interview Petra

(Unterbrechung – Toilette – Telefon)

(I.) Ich hatte eigentlich noch eine Frage mal kurz zum Abschluß, weil eigentlich, glaube ich, sonst, ist jetzt alles so rund, wie man so schön sagt. Ach ja, zu deinen Eltern. Was sagen die denn dazu, dass du Yoga machst? Ist das irgendwie komisch für die, oder ein Problem, oder das stört sie?

(P.) Ne, ich hab total wenig Kontakt mit meinen Eltern. Ehm, mit meinem Vater sowieso nicht, und meine Mutter, ehm, ich weiss gar nicht ob sie das so mitgeschnitten hat, dass ich das mache, wenn, dann weiss sie nicht, was es ist, und. Also meine Mutter ist sowieso komplett gegen jede Art von Sport, und, ehm, findet das insgesamt ganz unfein, so jede Art von körperlicher Betätigung, und, ehm, von daher ist das auch für mich auch ne andere, also so aus meiner Kindheit heraus immer, ehm ist es auch ne neue Erfahrung einfach, ehm, sowieso, Sport ist für mich so im Erwachsenenleben eine neue Erfahrung,

(I.) Weil Du das früher als Kind nie so, weil das kein Teil von deinem

(P.) Ne, weil das auch kein, das war auch, ehm, es war auch, hatte auch einfach keinen Wert, so im Gegenteil, es wurde halt eher abgewertet. Ehm, es war für meine Mutter so etwas was das Volk halt macht, so, ne,

(I.) Ja? Interessant...

(P.) Das Volk kann Sport machen, aber wir doch nicht. So, und, ehm, lies doch lieber n Buch, oder, ehm bilde dich irgendwie, oder, ne, so das war halt immer, ehm, man vielleicht kurz mal n Gang machen, wenn's hoch kommt, und alles andere ist wirklich was, ja, für's Volk, so. Und, ehm, das hab ich halt auch erst wirklich Jahre später gemerkt, wie toll Sport ist, und wie gerne ich Sport mache, und, ehm, wie gut mir das tut. Und das ist halt bei Yoga glaub ich auch so, dass das mir einfach so sehr gut tut, ehm, ist halt auch ne neue Erfahrung, so ne körperliche, ne, und ja und zu merken, dass es eben auch so n Wert hat, und, ehm, weiss nicht, was mir halt immer total gefehlt hat.

(I.) Also wenn Du jetzt so guckst, so, Dein Leben vorher und nachher, also das hört sich so sehr drastisch an, aber, kannst Du da schon so Unterschiede feststellen, oder, dass es

(P.) Ja, also ich finde es, mit Yoga, wesentlich, also meine Lebensqualität ist total gestiegen dadurch.

(I.) Und hast Du eigentlich, also hast du eben schon mal gesagt, dass dich das eigentlich immer eher gestört hat, wenn es so ins Esoterische driftet so n bisschen, so auf diese andere Ebene, - verbindest du mit Yoga trotzdem irgendwie, ja, ehm, also du hast zwar gerade schon darüber gesprochen, dass dich das n bisschen stört, vor allen Dingen, wenn die so n Leben daraus machen, aber irgendwie halt so ne Art Philosophie, oder irgendwie was mehr, oder irgendwas Spirituelles?

(P.) Ne. **Also, ich hab halt wirklich diese ganz praktischen Ebenen, also mir tut's körperlich gut, und geistig total gut. Und, ich merk halt auch sehr, dass ich, ehm, mich mit dem Hintergrund von Yoga überhaupt nicht auseinander setze, da habe ich auch keine, ehm, da hab ich auch kein Bedürfnis, also, ich mach ja wirklich nun schon lange Yoga, aber, ehm, wie das nun alles heißt, und was es genau ist, was das für ne Art von Yoga ist, ehm, interessiert mich überhaupt nicht weiter, also, ehm,**

(I.) Aber Du hast ja am Anfang mal gesagt, dass Du eigentlich immer alles gerne hinterfragst.

A2 Interview Petra

(P.) Ja, aber da merke ich halt, dass es mich gar nicht weiter interessiert, also dass ich halt, also mir erreicht halt diese Ebene, die ich damit hab, und, ehm, ich hab jetzt nicht das Bedürfnis, mir n Buch über Yoga zu kaufen. Also da reicht mir komplett, dass ich merke, dass tut mir gut, und ich glaub da würd's auch bei mir schwierig wenn's eben weitergehend ist, so wie das an der Yoga Uni war, oder wie eben Yoga Nidra ist, weil ich mich da nicht beschäftigt hab damit, fällt es mir dann schwer. Und, ehm, aber ich merke halt eben auch, ich möchte mich damit weiter gar nicht beschäftigen, also es gibt ja 1000 verschiedene Arten von Yoga, und das ist dies und das und so, ehm, also ich würde jetzt nicht nein sagen, wenn mir jemand ws darüber erzählen würde, aber, ehm, ich kauf mir auch keine Bücher dazu, und ich kauf mir schnell Bücher, also. Ne, ich les viel, und, ehm, wenn mich was interessiert lese ich eben auch was drüber. Und da reicht mir das komplett, dass es mir gut tut. Ehm, ja, und da brauch ich diesen ganzen, also esoterischen Hintergrund brauche ich da überhaupt nicht. Also, ich hab mir jetzt zum ersten Mal n Yogabuch gekauft, also nicht für mich, sondern ich hab zwei Pflegekinder, und die, ehm, ich hab so n Yogaplatz in der Küche, so aus Indien, und, ehm, die sind jetzt halt 5 die beiden, sind Zwillinge, und die haben halt jetzt angefangen, sich für dieses Plakat auch so zu interessieren, und das halt nach zu machen. Und fanden das so toll. Und da hab ich ihnen jetzt zu Weihnachten halt so n Yogabuch für Kinder geschenkt, und, ehm, die finden das so toll. Das ist, und das merk ich halt auch so, ehm, das tut denen so gut, die machen das wahnsinnig gerne, das ist so n ganz schönes Buch, mit Zeichnungen drinne, und halt mit so ner ganz freundlichen Heranführung, und alles mit so ner, ehm, mit so ner Vorstellung, ne, du bist jetzt n Blatt, und du bist jetzt ne Schildkröte, und, ehm, das ist ganz toll, und die Kinder, da merk ich halt auch so diesen Unterschied, dass sie sich, ehm, das sie hinterher auch viel ruhiger sind und viel ausgeglichener nach Yoga, und, dass es für sie so ne Bedeutung hat. Also das sie, es gibt so eine Übung wo sie irgendwie die Hände auf den Knien haben, und sie sollen sich vorstellen, dass die Sonne da drinne ist. Dabei haben sie die Augen geschlossen. Und so diese Gesichtsausdrücke von diesen beiden, die da halt da sitzen, und so anfangen, ganz leise zu lächeln, weil sie halt so richtig so, du merkst wie sie sich halt diese warme Sonne in ihren Händen vorstellen, das ist so toll, und, ehm, ja und da ist halt am Anfang die Geschichte von Yoga so für Kinder, irgendwie so vom ersten Yogi, und die muß ich ihnen dann immer vorlesen, die hören sie total gerne, immer wieder die gleiche Geschichte, ehm, und das ist halt überhaupt mein erstes Yogabuch, was ich so richtig habe, und ne ähnliche, von der Uni haben wir halt so n paar Bücher geschenkt gekriegt, und ich hab die in Kalkutta einfach gleich da gelassen, weil ich hatte keinen Bock, die mit mir rum zu tragen. Also da habe ich gleich das Gefühl, da gucke ich sowieso, also da habe ich auch schon das Gefühl, ich muß mich hiermit nicht näher auseinander setzen. Das reicht mir so. Und, ehm, ja, habe jetzt halt dieses eine, und dieses eine Yogabuch für die Kinder, hab das auch mit meine Neffen und Nichten in London jetzt gemacht, und hab da halt auch so gemerkt, dass, ehm, dass denen das soviel Spass macht. Und das es ihnen auch so gut tut. Und, also auch gerade diese ganz praktischen Sachen, wie stell dir vor, du bist n Baum, und so, das geht auch mit Kindern gerade so toll. Und, ja das ist echt, ehm, ja aber sonst habe ich so gar nicht, ehm, habe ich da nicht viel Bedürfnis nach ner Philosophie dahinter. Ja.

(I.) Schön.

ENDE

A2 Interview Carla

(I.) Also bei mir geht's ja um Yoga, und mich interessiert, was es so mit diesem Yoga boom auf sich hat, und da gibt's natürlich tausend verschiedene Facetten, und mögliche Ideen, aber, also mein Ausgangspunkt ist, zu gucken, was bewegt die Menschen dazu, Yoga zu machen, wie kommt es dazu, und was bedeutet es, und, ich mach ja selbst auch Yoga, und hab natürlich auch meine eigenen Ideen, aber es ist halt interessant zu sehen, so was, was gibt es so für Möglichkeiten. Und deswegen habe ich eigentlich nur ne Ausgangsfrage, und zwar möchte ich, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, bzw. wann Du, wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und wie es dir zu dem Zeitpunkt ging. Also was da so los war in deinem Leben, und dann...

(C.) Ehm, das erste Mal davon gehört, muß ich mal gerade überlegen, war glaub ich, als, also meine Mutter hat irgendwann mal Yoga gemacht, eh, das war aber glaub ich, also das auch so n, eher so n Boom war, da war ich wahrscheinlich erst so, keine Ahnung, also 10 oder so, also es kommt mir jetzt wirklich schon sehr lang her vor, eigentlich, und da hab ich damit aber eigentlich, darüber aber nicht weiter nachgedacht, hab nur mitbekommen, so, meine Mutter, die halt sonst auch so bei uns im Dorf immer irgendwelchen Sport gemacht hat so, vom Sportverein, Gymnastik oder irgendwas, das die dann jetzt auf einmal so ne Yogakurs macht, aber das war für mich eben so okay, da musste ich halt ihre Wolldecke mitnehmen, und, ehm, ja, hat wohl auch noch irgendwas mit Entspannung zu tun, also hab da mich aber nicht weiter mit beschäftigt. Und, ehm, als ich das das erste Mal gemacht hab, war, das war jetzt vor 5 Jahren ungefähr, ne, 4 Jahre sagen wir eher, genau. Und, weil ich hab nach der Schule n freiwilligen Dienst in Polen gemacht, für ein Jahr lang, und, eh hab da von einer, mit der ich da zusammen gearbeitet hab, gehört, dass die immer so n, so n Yogakurs da macht, und zwar war das aber eher so ne Kombination aus Yoga und so n, so n bisschen Fitness oder so – das war halt, es war halt Winter, in Polen, und ich hatte irgendwie unbedingt das Gefühl, ich müßte mich mal bewegen, irgendwas machen oder so, und fand dabei die Idee von, von, ja Yoga als irgendwie entspannend und auch n bisschen Meditation irgendwie ganz gut, und bin dann da einfach mal mit hingegangen. Und hab den Kurs dann auch eigentlich die meiste Zeit, die ich da war, auch weitergemacht. Das war aber echt schon noch was anderes, also das nannte sich glaub ich auch irgendwie Body-Conditioning oder so was, was auch gar nicht so mein Fall ist eigentlich, aber es war, ich fand's da ziemlich gut, weil das ging immer los mit so recht dynamischen Aufwärm-Sachen, also, noch gar nicht Yoga, einfach wirklich so, so Richtung, ja so Fitness so Zirkeltraining oder so was in der Art, und danach kam dann aber, wurden Yoga Übungen gemacht, also wo echt auch auf die Position geachtet wurde und so, also Asanas hauptsächlich, und Atemübungen und so, und danach auch so ne Meditationsphase. Das Ding war natürlich nur, dass ich da, ehm, nicht so viel, weil das war auch der Zeitpunkt, wo ich Polnisch noch nicht so gut konnte, und eigentlich nicht viel geschnallt hab, eh, also das was nachher geredet wurde zu den Übungen, ne, das habe ich alles nicht verstanden, aber, das fand ich auf jeden Fall damals ziemlich gut, also, hab so gemerkt, dass es körperlich halt einfach gut tat, und hab glaub ich von dem Zeitpunkt an das auch irgendwie – vielleicht n bisschen bewusster beschäftigt. Ja.

(I.) Und du sagtest Du hattest einfach Lust, ehm, Du fandest es gut Meditation n bisschen zu machen. Hattest Du da schon mal vorher Erfahrungen mit?

(C.) Ne – eigentlich

(I.) Du hattest einfach so Interesse?

(C.) Ja genau. Es war einfach so, es war auch halt sowieso dieses Jahr so zwischen Schule und Studium, dieser Freiwilligen Dienst, wo man sowieso, ehm, viel Neues ausprobiert hat oder so. Also war es für mich jedenfalls so die Phase einfach, irgendwie, ich hab n Jahr Zeit irgendwie, ehm, mich

A2 Interview Carla

auszuprobieren, viele Neue Dinge auszuprobieren, und damit hing das glaub ich auch schon n bisschen zusammen. Und zu dem Zeitpunkt auch einfach echt so, ahh, ich muß mich bewegen, ich muss irgendwas machen so, weil es einfach so die, die Jahreszeit auch war. Ich sonst halt auch gewohnt war, eher irgendwas an Sport oder so zu machen.

(I.) Aber in Polen war – klar, im neuen Umfeld weiss man auch nicht genau, was man dann so an Sport machen kann.

(C.) Genau, und wenn jemand einem davon erzählt, dann einen auch mit hin nimmt, das ist natürlich, das ist immer ganz gut. Ehm, danach, eh, habe ich es glaub ich erst mal eigentlich gar nicht gemacht. Also als ich aus Polen zurückgekommen bin, das war dann halt 2002, ehm, da habe ich erst mal angefangen in Chemnitz zu studieren, also noch was Anderes, so, Europa Studien, was nicht so toll war, ehm, da habe ich aber glaub ich, also so weit ich mich jetzt erinnern kann, gar nicht mehr so was gedacht, irgendwie so jetzt, war glaub ich Yoga noch nicht unbedingt jetzt so n ziemlich fester Bestandteil geworden. Weil, ne, so wie ich mich jetzt erinnere habe ich da halt nicht nach nem Kurs gesucht, oder irgendwas. Ehm, genau, das fing dann halt wieder an, also dann ein Jahr später - es kommt mir selbst so rekonstruiert irgendwie-eh, genau, so 2003 war das im Frühling, eh, wo es mir persönlich nicht so gut ging, also weil es in Chemnitz auch alles nicht so toll war, ehm, das Studium, also das hat mir nicht gefallen, und dort überhaupt das Umfeld hat auch gar nicht, ehm, wo ich auch so das Gefühl hatte, dass ich eigentlich lieber was anderes machen will, und, eh, wo ich dann persönlich mit so, ne zeitlang halt mit so Panikattacken zu kämpfen hatte, also Angstzustände, was ja heute so n bisschen Volkskrankheit ist scheinbar, ehm, und daraufhin, genau, bin ich auch also aus Chemnitz wieder weggezogen, erst zu meine Eltern, und hab mich dann halt so ner Psychotherapie unterzogen, also so ner psychosomatischen Klinik für so n paar Wochen, eh, und da, darauf wollte ich hinaus, da habe ich dann nen richtigen Yogakurs gemacht, der dort so angeboten wurde. Eh, und so seit dem ist es glaub ich so, dass ich Yoga auch immer machen möchte, weil es da halt ne ziemlich tolle Erfahrung war, also nach dieser ganzen Zeit, wo ich selber einfach super angespannt war, permanent, war das da in dieser ersten Yogastunde einfach so einmal so wieder das Gefühl von, von Loslassen können, oder so. Was ich vorher einfach die ganzen Wochen halt nicht hatte. Und das war glaub ich so n bisschen so n Schlüsselerlebnis dabei so. Sehr positives. Genau, und dann hab ich da halt immer regelmäßig gemacht, also das war da auch Hatha Yoga, und, ja, danach, habe ich hier in Bremen angefangen zu studieren, und, hab dann hier auch eigentlich seit dem jedes Semester hier nen Uni Yogakurs gemacht. Erst einen, der mir allerdings nicht so gut gefallen hat, noch bei ne anderen Yogalehrerin, das war mir irgendwie zu, zu spirituell,

(I.) Bei wem denn?

(C.) Ehm, wie hieß die denn? N. A. glaub ich.

(I.) Ja bei der hab ich noch keinen gemacht, ich hatte mal bei K. M.

(C.) hm, die kenne ich nicht, also ich hatte nur bei der...

(I.) Und das war dir zu spirituell?

(C.) Das war mir einerseits zu spirituell, und andererseits zu, ehm, zu verkrampft oder so, also sie hat immer dann sehr, sehr krasse Körperübungen gemacht teilweise, wo es sehr, man sich einfach sehr, sehr verschränken musste, also was jetzt ja auch prinzipiell nicht schlecht ist, aber es hat für mich eher so was Krampfes, so es hatte für mich dann nichts Entspannendes mehr, sondern nur so – man muß es

A2 Interview Carla

irgendwie schaffen oder so. So war halt da für mich die Atmosphäre, und weil sie jetzt trotzdem immer gesagt hatte, alles mit Genuß machen, und so, aber das kam für mich nicht so rüber irgendwie. Und in dem nächsten Semester habe ich dann bei Ch.H. den ersten Kurs angefangen, und seit dem war ich jetzt immer bei Ch.H., und ich find da ist es auch echt am, am Allerbesten eigentlich. So, von der bisherigen Erfahrung. Also halt erst die Unikurse, und jetzt ja in diesem Semester auch den Kurs da abends, wo Du ja auch rein geschaut hast. Und das ist, das ist glaub ich jetzt auch das Intensivste eigentlich was ich bis jetzt gemacht hab an Yoga. Weil es halt noch mal was ganz anderes ist, als die Unikurse irgendwie. Es ist, ja erst mal ist es länger von der Zeit her, und es sind weniger Leute, anderer Raum, ehm, und machen glaub ich alles finde ich noch mal einfach so intensiver als es im Unikurs möglich ist. Und seit dem habe ich jetzt eigentlich auch erst angefangen, Yoga auch für mich zuhause mehr zu machen. Also das ist glaube ich schon jetzt gerade einschneidend, so dieser, dieser Abendkurs. Weil, seit dem, also jetzt seit n paar Monaten eigentlich erst, eh, so ist, dass Yoga auch so zu meinem Alltag auch gehört, also nicht nur dieses ein mal in der Woche, sondern dass ich es auch bewusst zuhause irgendwie öfter morgens mache. So.

(I.) Und, dieser Kurs an der Uni bei dieser N., was war daran, also wie war der irgendwie zu spirituell?

(C.) Ehm, ja schwer zu sagen, dass ist auch irgendwie wieder 2 Jahre her, aber, ehm, ich glaube, ehm, dass es für mich so rüber kam, dass die, ehm, ja sie hat immer, hat immer so irgendwie gesagt, eh, das und das, und irgendwie yogische Prinzipien, was mir halt nicht so gefallen hat, weil so für mich hat das auch, weil ich mich da eigentlich auch keinen Prinzipien unterwerfen möchte. Ehm, ich glaube es kam mir einfach manchmal so, ja religiös vor, oder so, also, ehm, ja bei Ch.H. hat das natürlich auch ne spirituelle Komponente irgendwo, aber da kann ich, finde ich's entweder okay, oder ich klammere es auch für mich aus. Das ist dann irgendwie auch in Ordnung. Bei dieser N. kam's mir zu, zu zwanghaft einfach vor. Aber was jetzt genau so das Spirituelle war kann ich da jetzt irgendwie auch gar nicht so richtig sagen. (lacht) Es war einfach nur so mein Empfinden dabei.

(I.) Und, aber bei Ch.H., ich hab da nur einmal nen Kurs mitgemacht, oder 2 mal glaub ich, insgesamt, aber nur immer eine Stunde, weil, ich mach auch noch n anderes, also ich mach auch n Yogakurs in dem selben Studio da in der Elsässer Strasse, deswegen kenn ich das auch ganz gut, bei A. S., und das ist Hatha Yoga, aber nicht so Yoga Nidra dabei, aber auch Meditation mit dabei, also ich liebe ihren Kurs total, und ich hab, also Ch.H.'s, ich weiss es jetzt nicht, ich war nur einmal da, und da war mir n bisschen zuviel Meditation, da mochte ich dann mehr Bewegung lieber für mich. Ganz einfach, ist ja auch egal – aber, aber soweit ich mich erinnern ist doch bei Ch.H.'s Kurs auch schon, also wie Du sagtest, so ne spirituelle – er spricht das irgendwie an zumindest. Das so ne an..., so ne, weiss ich nicht, ja so ne spirituelle Dimension die Yoga haben kann.

(C.) Ja, schon, bei Ch.H. finde ich's halt so gut dass er, dass es trotzdem immer rüber kommt, dass irgendwie jeder es trotzdem eigentlich für sich ausführen kann wie er möchte. Ehm, also für mich kommt einerseits rüber, durch die Art wie er's vermittelt, aber wie man auch mal, wenn auch Leute irgendwie nach dem Kurs mal nachfragen, kommt so was von ihm auch wirklich als Antwort, das jeder das halt für sich auch so, ehm, machen kann wie, wie's für ihn am Besten ist eigentlich. Und, ehm,

(I.) Also es ist kein Dogma, nicht...

(C.) Ja, genau. Und so das ich das da, wenn ich dann denke, das ist mir jetzt irgendwie gerade zu abgefahren oder so, dann, klammer ich das für mich einfach aus, aber dann passt es irgendwie.

A2 Interview Carla

(I.) Ist es denn manchmal für dich zu abgefahren? Oder, ehm, was würdest Du ausklammern?

(C.) Eh z. B., als Ch.H. halt die, ehm, in dem Unikurs noch, also in dem Abendkurs ist das jetzt, kommt das jetzt gar nicht mehr vor, aber in dem Unikurs hat er halt immer das „Sankalpa“ immer so als Ansatz – ich weiss nicht, ob du mitbekommen hast – eh, sollte das sein, das man quasi sich so ein, eh, Samenkorn so irgendwie vorstellt, also in dem man sich auch wieder hier auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentriert, eh, etwas das man in einem Leben erreichen möchte oder so, sich dann darauf konzentriert, dass dann wieder ruhen lässt, und, eh, die – was so dahinter steckt ist dann eben das man eh, damit das halt irgendwann erreichen wird. Und das, das geht halt für mich dann so n Stück, ja, also, so etwas möchte ich für mich nicht unbedingt so machen, weil’s für mich einfach nicht so, nicht so passt. Aber das ist dann eben was, was ich dann auch trotzdem akzeptieren kann, irgendwie, oder dann denk, okay, also, ja.

(I.) Und, eh, also das einschlagende Erlebnis war in der Klinik dann schon,

(C.) Ja...

(I.) nd du sagtest, um noch mal darauf zurück zu kommen, also du hattest irgendwie Panikattacken.

(C.) Ja, das war, so, Angststörungen nennt man’s ja, das ist immer so n bisschen sehr schematisiert auch, eh, ja genau, das war einfach - resultierte glaub ich aus meiner Situation, in Chemnitz damals, das man sich eigentlich nicht so wohl fühlt, aber es irgendwie noch nicht so ganz wahrhaben will, eh, wo dann auch noch ein, ehm, ein Grenzerlebnis vielleicht dazu kam, würd ich jetzt mal sagen, ehm, worüber ich aber nicht unbedingt sprechen möchte eigentlich

(I.) Brauchst Du nicht. (lachen beide). Erzähl nur, was du möchtest, natürlich.

(C.) Ne, es hat halt auch jetzt nicht mehr so die Bedeutung eigentlich nur – da hatte ich halt ne zeitlang mit diesen Panikattacken zu kämpfen, obwohl das eigentlich recht kurz war, also, 2 Wochen vielleicht nur so, aber, hab mich davon einfach so aus der Bahn geworfen gefühlt, und das ist halt dieses typische Schema, also das man bei Leuten mit Angststörungen immer sehen kann, dass man sich irgendwie zurück zieht und irgendwie sich nicht mehr, eh, nicht mehr wirklich traut, irgendwie weit weg zu fahren, weil man irgendwie denkt, man kriegt wieder Panik oder so. Und, was glaub ich viele Leute mit sich rum schleppen, lange, und ich hatte da einfach das Gefühl, ich will, will da was gegen machen, und, eh, hab dann für mich irgendwie die Möglichkeit gesehen, das in dieser Klinik zu therapieren, was, ich generell nicht unbedingt den besten Weg finde, für mich war es aber okay, in dem Moment, weil ich auch einfach wo anders sein sollte, und nicht bei meinen Eltern, wo ich dann halt wieder hingegangen bin. Und, das waren dann halt, ja, 6 oder 7 Wochen, waren’s glaub ich.

(I.) Und hat es irgendwie funktioniert?

(C.) Ja, schon. Also, Verhaltenstherapie wird da halt gemacht, was ich mittlerweile auch sehr kritisch sehe, weil’s auch, also viel, ehm, es läuft einfach vieles nach so nem Schema ab oder so, aber ist ja interessant, die Mechanismen halt auch zu sehen (lacht). So also gerade im Nachhinein. Und ich finde es hat auch viel damit zu tun, eh, Leute irgendwie an so ne Normalität anzugleichen, von Verhaltensweisen. Und das finde ich eigentlich nicht okay. Aber, ehm, ich konnte da irgendwie gut Dinge draus ziehen, also für mich hat’s auf jeden Fall was gebracht. Und, ehm, ja hab seit dem damit auch nicht wirklich mehr mit zu tun gehabt.

A2 Interview Carla

(I.) Das ist ja gut.

(C.) Ja, schon, also ich würd's jetzt nicht ganz abstreiten, oder so, das tangiert mich jetzt gar nicht mehr – stimmt jetzt auch nicht, es gibt natürlich schon mal Momente, wo man denkt, so, hmm, das kenn ich jetzt irgendwie so von damals, aber dann kann man's einordnen und es ist irgendwie okay.

(I.) War denn, meinst Du das diese Angstattacken irgendwie, also du sagtest gerade, das hängt vielleicht damit zusammen, dass du eigentlich dich schon wohl gefühlt hast, aber es nicht wahrhaben wolltest?

(C.) Nein, ja unwohl eher,

(I.) Ach so unwohl, genau,

(C.) Genau. Das man, ehm, seine Situation eigentlich gerade ändern müsste, aber da irgendwie noch nicht ganz hinter gekommen ist oder so. Ehm – reagiert man ja durchaus auch dann körperlich.

(I.) Und der Yogakurs, der war dann so ausschlaggebend.

(C.) Ja, schon, also es war einfach so n, also es gehörte da auch nicht richtig zu, es war halt so n Programm, was, eh, man da in seiner Freizeit, also man hatte da schon ziemlich viel Freizeit auch, eh, machen konnte. Und da hatte ich mich dann einfach dafür angemeldet, weil ich dachte, ja, kann man ja auch so, Yoga, viel mir wieder ein, so, in Polen hat's mir ja gut gefallen, und könnte man ja wieder machen, und es war halt ne sehr, sehr nette Lehrerin, die einfach sehr sanft dabei war auch, also die ist glaub ich schon auch auf die, auf die Patienten dort zugeschnitten hat, das sie jetzt nicht so, nicht ganz anspruchsvolle Körperübungen gemacht hat, sondern viel mit Atemübungen u.s.w., weil die meisten Patienten dort glaub ich schon unter Angst oder Depressionen gelitten haben, und denk ich mir das sie das da schon n bisschen, ehm, drauf aufgebaut hat, und das war einfach super, also (lacht), es war, irgendwie, also gerade so diese, diese erste Stunde die ich bei ihr gemacht hab weil das damals wieder wirklich für mich der Moment war wo ich erst mal wieder los lassen konnte, also, schon auf mich konzentriert aber, ehm, auch so Abstand gewinnen, oder, ja, dann hab ich das da halt regelmäßig gemacht.

(I.) Also in den sieben Wochen oder so.

(C.) Genau, genau.

(I.) Und dann warst du – erst zuhause und dann bist du nach Bremen gekommen.

(C.) Genau.

(I.) Und hast dann von da an aber weiter Yoga gemacht.

(C.) Hmm. Ja, mir auch, in dem Sommer dann auch zum Geburtstag so nen Yogabuch gewünscht, also was die, diese Lehrerin in der Klinik immer, sie hat da viel raus gemacht, und – genau, also das war glaub ich schon dieser Punkt das ich irgendwie, das irgendwie bewusster auch gemacht hab, dann, oder jedenfalls, wusste, da will ich noch weiter was machen, und so. Genau. D.h. also, die Form von Yoga, die ich bisher gemacht hab, eh, das war eigentlich immer, eh, viel Hatha Yoga würde ich sagen. Und so für mich ist auch so, dass mir, also gerade die, Ch.H. macht ja auch sehr viel mit Atemübungen auch dabei,

A2 Interview Carla

und das ist es was mir auch ziemlich gut gefällt, aber also ich mag auch viel, so auch die dynamischen Körperübungen, weil's auch einfach gut tut, finde ich, also auch so seinem Körper auch etwas abzuverlangen, und, aber die Kombinationen finde ich ziemlich gut, also auch jetzt bei Ch.H. noch mit dem Yoga Nidra dazu dann.

(I.) Und jetzt machst Du's also auch ab und zu zuhause?

(C.) Ja genau, also momentan eigentlich ziemlich viel weil ich eigentlich, ehm, mich damit nicht unter Druck setzte oder so, also für mich ist es immer so, ich hab da dann irgendwie so ne Phase wo ich, ehm, viel Yoga mache, also wo ich auch irgendwie ziemlich früh aufstehe immer, und, eh, nach dem Aufstehen ne halbe Stunde Yoga mache oder so, oder abends noch mal, dann kommen aber auch wieder so Phasen, wo ich, einfach keine Lust hab, und irgendwie auch lieber länger schlafe, und, eher andere Sachen mache oder so, dann ist es halt auch okay. Also ich finde, gerade so, man ist halt sowieso noch, so in meinem Alter, finde ich, immer noch in so ner Ausprobierphase, so oder so, also ich könnte mir schon vorstellen, dass es irgendwann noch dahin geht, dass ich, n, das noch viel, noch regelmäßiger und bewusster mache, aber momentan, lasse ich das einfach so, so sich entwickeln irgendwie, also, das man mal so ne bewusste Yogaphase hat, und dann auch wieder, ja einfach n bisschen schluffiger wird oder so. Finde ich eigentlich ganz in Ordnung so.

(I.) Klar.

(C.) Also ich finde das bringt irgendwie nichts, so sich unter Druck zu setzten, so nach dem Motto, ich muß noch meditieren, - verfehlt für mich dann den Sinn, das Ganze irgendwie.

(I.) Und das ist ja auch beim Yoga so, dass man eben eigentlich, also, idealerweise, eben sich nicht unter Druck setzt, sondern so auf sich hört irgendwie, auf sein Gefühl.

(C.) Genau und, weil ich also auch wirklich merke, wenn ich's selber regelmäßig mache, dass es mir schon dabei eigentlich ziemlich gut geht. Also gerade das morgens zu machen finde ich schon ziemlich, ja ziemlich gut schon für den ganzen Tag eigentlich, weil ich mich dann schon ausgeglichener fühle. Also weil man damit den Tag auch irgendwie so n bisschen bewusster, ehm, beginnt oder so. Das ist glaube ich was mir daran dann gefällt.

(I.) Und, also, kannst Du das vergleichen, so, so, sich ausgeglichener fühlen wenn du Yoga machst, oder eben im Vergleich dazu, wie es ist, wie ist das andere? Wenn Du's nicht machst. Also ist das so, gibt's da richtig so konkrete Merkmale, an denen du so dieses, dieses andere Gefühl festmachen kannst?

(C.) Also vielleicht ist es manchmal auch Einbildung, also, dass man auch denkt, ne, ich hab ja heute Yoga gemacht, jetzt bin ich ja (lachen beide), aber, weil, ich weiss nicht an so einem Tag kann einem, kann man auch genauso gut gefrustet sein, weil irgendwie wieder drei Sachen nicht funktionieren die man sich vorgenommen hat, oder so, aber ich mach sie so daran fest, an so ner größeren Bewusstheit, oder dass man, dass ich mich dann am Tag, wenn, wenn irgendwas schief läuft, mich auch mal so n bisschen in dieses morgendliche Gefühl so hineinversetze. Und das irgendwie hilfreich ist. Also es ist glaube ich das Gefühl so den Tag irgendwie so bewusst begonnen zu haben, mit, auch sich so auf sich selbst besonnen haben ein bisschen, und durch diese Körperübungen auch, finde ich, also hab ich immer das Gefühl, ehm, einfach so n bisschen aufrechter zu sein. Also körperlich (lachen beide) aber auch, aber, halt auch innerlich irgendwie. Das ist so was mir dabei aufgefallen ist in letzter Zeit. Also gerade wenn ich so n bisschen anstrengendere Körperübungen gemacht hab morgens auch, dann einfach mit so nem etwas,

A2 Interview Carla

ehm, standhafteren Gefühl durch den Tag zu gehen oder so. Ja, und damit ausgeglichener auch. - Wobei ich also irgendwie dieses richtige Loslassen überhaupt auch wirklich bei, in so meditierenden Phasen auch nicht anzuschweifen von seinen Gedanken so dass ich mich wirklich nur auf mich konzentriere, das finde ich halt immer noch super schwierig, also das ist auch was, ehm, ja, ich hoffe, da irgendwann noch n Stück weiter dahin zukommen, aber das ist, also gerade auch in dieser Yoga Nidra Phase, ehm, also gelingt es mir jetzt glaub ich schon besser, auch, da voll dabei zu sein, aber es ist auch ganz oft dass ich einfach irgendwie abschweife, und an ganz andere Dinge denke, oder so. Und das glaube ich, dass- na ja, da arbeite ich mal drauf hin, aber... -Ja.

(I.) Also du sagst, wenn, diese Ausgeglichenheit begleitet einen dann schon den ganzen Tag.

(C.) Hmm, auch, ich finde schon dahingehend auch, dass man, also bei mir ist es halt so, dass ich oft tagsüber nehme ich mir ganz viele Dinge vor und bin dann da doch gerade irgendwie so, so auch manchmal verkrampft drin oder so, eh, da hilft es dann schon, sich noch mal, wenn man sich dann so, an morgens zu erinnern, dass man Yoga gemacht hat, dass es einem gezeigt hat, dass es nicht nur diese, diese Dinge gibt um die man sich gerade kümmert oder so. Das ist einfach, n, einfach mal wieder n bisschen, n bisschen weiter schauen. Also, auf sich selber so n, ja einfach auf sich so in der Welt finde ich, das hat irgendwie noch mal ne ganz andere Bedeutung als irgendwie vielleicht die – Hausarbeit die man gerade schreibt, und der Forschungsbericht der bis morgen fertig sein soll, (lachen beide), und solche Sachen und so. Und, so, da ich auch jemand bin, der irgendwie schon oft so, so Uni Sachen auch perfektionistisch macht, oder so, oder ich mich in so Alltagsdingen auch, weiss nicht, ich setzt mich da schon oft unter Druck, oder bin dann n bisschen verkrampft dabei oder so, und da hilft es mir dann schon, so n bisschen mich wieder auf das Yoga zu besinnen, was ich dann gemacht hab, um dann davon, von diesen Dingen, mit denen ich mich gerade beschäftige, da so' n bisschen loslassen zu können einfach. Genau, das ist glaube ich so der Aspekt dabei.

(I.) D.h. Du kannst es wirklich so n bisschen mit in den Alltag nehmen, oder, nicht nur bisschen, sondern

(C.) Schon, genau. Aber das ist wirklich, ehm, sehr bewusst erst jetzt seit den letzten Monaten würde ich sagen. Oder so, seit ich diesen abendlichen Kurs da mache.

I: Hmm. Ich kenn das von mir auch, also ich mach Yoga seit ungefähr 4 Jahren, mit einem Jahr auch Pause wegen Umzug, und hatte auch keinen Kurs gefunden, und, also ich ertapp mich auch oft, dass ich jetzt irgendwie so mich zurück besinne so in so ner Paniksituation, oder Stress, oder dass man irgendwie mal kurz sich auf den Atem besinnt und dann das irgendwie einem so n bisschen erdigt. (lachen beide).

(C.) Ja, so kann man's ja sagen, schon. Stimmt. Ja. Weil also ich weiss halt, bei mir, dass ist, eh, für mich so n extremes Yogaleben, also wie Ch.H. es ja z.B. führt,

(I.) Ich weiss nicht wie er es führt- aber er unterrichtet es ja

(C.) Genau, und, ehm, er ist da einfach sehr, sehr drin. Also, auch mit, z.B. jetzt mit der Regelmäßigkeit dass er, glaub ich, jeden Morgen irgendwie um 6 aufsteht, und, eh, morgens auch schon ne Stunde meditiert, und einfach da auch n sehr strikten Ablauf hat, und so, und, ehm, so ich weiss, dass ist für mich nicht unbedingt das, also für mich ist halt jede, jede extreme Lebensform, ehm, ist für mich nicht, nicht das Richtige. Also, eh, für andere Leute, das ist dann, also das ist natürlich okay, also ich finde das nicht, nicht falsch, aber, ehm, ne, also ich möchte da halt weder, weder extrem, in irgendwie, extremes Feier oder Drogenleben haben oder so, also was schon mal gar nicht mein Fall wäre, aber jetzt nur als Beispiel,

A2 Interview Carla

aber auch kein, kein, eh, extremes spirituelles Leben. Also für mich gehört da immer so n, so n Mittelweg eigentlich dazu. Was sich vielleicht auch noch mal irgendwann ändern kann, aber – bin ich eigentlich ziemlich überzeugt. Ja. Also, jetzt irgendwie, ich leb glaub ich auch schon relativ bewusst, was jetzt irgendwie Ernährung angeht meinet wegen, also, ich war eigentlich schon fast immer so, dass ich nicht viel Süßigkeiten esse, oder auch nicht unbedingt viel Alkohol trinke. Oder so, ehm, aber einfach so eher so n Bewusstsein, dass es einfach besser so für einen ist. Aber, jetzt da so n, so n extremes Leben wiederum zu führen, also wie irgendwie ich stehe jeden Tag um 5 auf und mach so und so viel Stunden immer Yoga, und, eh, trinke auch so gar keinen Alkohol, und, eh nimm das und das nicht zu mir und das und das auch nicht – das könnte ich mir für mich halt nicht vorstellen, weil, ja, ich irgendwie denke es geht auch mit so nem Mittelweg irgendwie.

(I.) Hast Du mal ne Erfahrung gemacht, dass du irgendwie so in so ner extremen Situation sein musstest, und deswegen ...

(C.) Ne. Eigentlich nicht. Ne, aber, ehm mich würde das glaub ich zu sehr unter Druck setzten, oder so. So dass man, weil es auch, vielleicht achtet, also, oder denk ich, dass man dann wieder zu sehr nur auf sich selbst achtet. Also das ist immer so, so ne gewisse Gefahr der Egozentrik halt auch finde ich.

(I.) Ja, stimmt.

(C.) Und da finde ich's besser, auch einfach n bisschen entspannter so dabei zu sein, und vielleicht zu gucken, für sich irgendwie n guten bewussten Mittelweg zu finden.

(I.) Und, und deine Yogapraxis ist die, also wenn sie jetzt nicht so extrem ist, ist die irgendwie so n, so n Hilfsmittel dafür?

(C.) Ja, vielleicht schon.

(I.) Also, sag ich jetzt, aber, ehm...

(C.) Ja, doch, das durchaus, also.

(I.) Also wenn's nicht zu extrem ist aber irgendwie, also ich kenn das n bisschen von mir, dass man, ja halt n bisschen gelassener ist, und insofern eben nicht so extrem,

(C.) Weil ich's auch gerade jetzt merke, dass mir auch dieser, ehm, abendliche Kurs schon, schon sehr wichtig, also, ist, irgendwie, ehm, es ist ja immer Donnerstag abends, und gerade in der Zeit kam es auch irgendwie oft vor, dass Donnerstag irgendwas anderes los war oder so, und ich, letzte Woche war ich dann auch nicht beim Kurs sondern hab was Anderes gemacht, aber so wo ich jetzt diese Woche wieder das Gefühl hab, so ne heute muß ich auch unbedingt wieder hin. Also, es ist halt schon, auch schon so, so n Fixpunkt auch in der Woche für mich, der, ja auch so ne Hilfe ist würde ich sagen. Ehm

(I.) 'ne Hilfe für?

(C.) Also für, n, ne, einmal ne gewisse Struktur, also, ich bin jetzt zwar nicht jemand wo jetzt der Alltag so komplett durchorganisiert sein muß, aber, ehm, so ne gewisse Struktur brauch ich auf jeden Fall, das kann ich glaub ich nicht leugnen, und so dieses, dieser Punkt so Donnerstag abend dann der Yogakurs das ist so was wo ich mich dann die Woche drüber auch drauf freue, oder so. Ehm, und deswegen auch schon,

A2 Interview Carla

schon andere Sachen die mal donnerstags sind dann auch mal Absage dafür. Also, weiss nicht, momentan ist irgendwie dauernd immer was anderes, dass Leute mich fragen, Donnerstag abend, kommst du mit, oder so? Und ich dann doch Yoga jetzt immer den Vorzug gebe. Weil, weil es einfach mittlerweile so, so dazu gehört. Wo glaub ich auch jetzt bei diesem Kurs so n bisschen die, die familiäre Atmosphäre dazu kommt, also wir sitzen dann nachher da auch immer noch und trinken Tee und so, das ist einfach auch n schöner Fixpunkt in der Woche.

(I.) Hmm. Stimmt. Und, ehm, machen denn viele von deinen Freunden auch Yoga? Oder, ehm...

(C.) Ja, schon, also, jedenfalls, also, ich würd sagen, sehr viele haben's auf jeden Fall schon mal ausprobiert, weil sie auch in der Uni dann dem einen oder anderen Kurs, ehm, jetzt von, ja, die es auch richtig machen sind halt, ja, Ch. und Chr., die auch in dem, in dem Kurs sind, so, mit denen bin ich ja beide gut befreundet. Sonst von, von meinem restlichen Freundeskreis, ja haben's viele mal probiert und fanden es ganz gut, und sagen auch dann immer so was wie, hmm, hat mir auch gut getan, sollte ich auch mal wieder machen, aber, ach, gerade irgendwie, passt nicht so, oder so, kennt man ja auch irgendwie, eh, - n paar kenn ich auch, die irgendwie sagen, so, das es für sie irgendwie gar nichts ist oder so. Aber, es ist nicht so, ich weis nicht, da hat sich glaub ich in der Gesellschaft schon was verändert, also, ich glaub das es vor einigen Jahren schon noch als, als komisch oder pauschal als esoterisch oft verurteilt wurde, und das, so was treffe ich eigentlich fast gar nicht mehr.

(I.) Und bei deiner Familie? Also du sagtest ja deine Mutter hat auch selbst mal Yoga gemacht.

(C.) Ja, ich weiss gar nicht ob sie's danach noch mal irgendwie gemacht hat, also, meine Mutter ist da auf jeden Fall sehr, sehr aufgeschlossen für für...findet das glaube ich auch ziemlich gut, dass ich hier den Kurs mache, und möchte bestimmt glaub ich so was auch mal wieder machen. Und mein, mein Vater, öh, äußert sich da nicht so viel zu, das ist glaub ich nicht so - eh, also ich glaube das ist für ihn doch schon wieder zu esoterisch wäre, also weil er einfach so der technische Naturwissenschaftler ist.

(I.) Ich glaube, dass ist bei Männern in der Generation eher so, also bei meinem Vater auch. Meine Mutter, die ist Krankengymnastin, und macht auch Feldenkrais, und Yoga macht sie nicht, weil sie meint sie kann es nicht mit ihrem Rücken, wobei ich dann immer sag, aber probier's doch mal aus, wenn du es wirklich ein Jahr lang immer nur so n bisschen, vielleicht, aber - aber mein Vater, der, der, ich mein mittlerweile glaubt er mir schon was ich ihm sage, dass es nicht jetzt nur so n gäh, so ne Schlafgymnastik für irgendwie alte Omis ist oder so (lachen beide), aber, ehm, ja, ich glaub das ist so n bisschen die Generation.

(C.) Wahrscheinlich, schon, ja.

(I.) Und, ehm, also du bist dann auch so ganz offen groß geworden, eigentlich, also, so liberal, oder wie auch immer.

(C.) Ja, eigentlich, eigentlich schon. Also, ehm, meine Mutter hat sowieso auch in der Hinsicht glaube ich viel ausprobiert, also, Feldenkrais bin ich mir jetzt nicht so sicher, aber, ehm, auch so ähnliche Dinge mal irgendwie auch mit so in ihrem Bekanntenkreis, wo eigentlich alle, so, ihre Freundinnen, auch da so sehr offen sind. Also ich glaub, weil, in der Generation, ja, also bei Müttern ist es vielleicht schon so, dass da irgendwie eher so ne, n, die auch eher mal auf so esoterische Wellen aufgesprungen sind. Oder so. Also, meine Mutter, ehm, ist auch halt eher offen für Homöopathie als mein Vater, also, ja ich glaub meine Mutter und ich sind uns da in der Hinsicht, sonst nicht unbedingt, aber eher ähnlicher. Dass wir eher so, ja

A2 Interview Carla

so Richtung, jetzt, also wenn's um, um Krankheiten geht auch n bisschen mehr Richtung Naturheilverfahren eben oder so.

(I.) Also machst Du das auch, oder...

(C.) Ja, schon, also es ist mir wichtig, wieder nicht extrem, eh, weil ich meine, es lassen sich auch Dinge verbinden, was jetzt glaub ich strengen Homöopathen nicht so sehen würden, aber, eh, ist für mich wichtig, also wenn ich irgendwie mir Ärzte aussuche wegen irgendwas, dann guck ich schon drauf, ob die irgendwie vielleicht auch Homöopathie auch mit irgendwie in ihrer Bezeichnung mit dabei stehen haben. Und, doch, das ist schon n, n wichtiger Punkt eigentlich. Aber halt nicht, nicht in der Hinsicht, dass ich jetzt irgendwie alles, alles, eh, Chemische, sag ich jetzt mal, verdamme. Eh, so ist es bei mir nicht. Ja, weil ich irgendwie denke, so, dass man Dinge da auch verbinden kann. Und so, mein Vater jetzt, glaub ich, so, eh, Homöopathie so als doch einfach unnütz abtun würde. Also wir haben uns da nie richtig drüber unterhalten, aber so kommt es schon eher rüber. Ja. Aber so, insgesamt, ja bin ich da aber glaub ich schon so n bisschen damit aufgewachsen, so in den 90er, denk ich mal, wo, wo auch immer mehr so, ehm, so neue Dinge irgendwie aufkamen, so wie ich mich erinnere jedenfalls.

(I.) Wo kommst Du denn her? Du sagtest irgendwie im Dorf...

(C.) Hmm, genau, in Schleswig-Holstein, so bei Neumünster, n Dorf, (lacht)

(I.) Bei wo? – weil ich komm aus Münster.

(C.) Neumünster. Zwischen Hamburg und Kiel.

(I.) Aha.

(C.) Genau. Muß man nicht unbedingt kennen – also (lacht). Ja, so n Dorf ist ja schon so, meine Mutter ist jedenfalls im Dorf sehr, eh, also sie ist da halt Grund- und Hauptschullehrerin an der Schule, wodurch sie natürlich viele Leute kennt, und sowieso n sehr, sehr großen Freundes- und Bekanntenkreis hat, und, mein Vater der zurückgezogene Mensch ist, auf jeden Fall, eh, und, ja, ich weiß nicht, so dieser Bekanntenkreis von meiner Mutter war irgendwie immer, so glaube ich so neue Wellen, so Yoga damals, und, ehm, was gab's denn da noch so für Sachen?, fällt mir gerade nicht so ein, aber es gab immer so, so gewisse Wellen, so, ehm, die die alle irgendwie immer so mitgemacht haben, wo, wo irgendwie von der VHS meinetwegen Kurse angeboten wurden im Dorf, und in der Hinsicht habe ich so was glaube ich immer n bisschen mitbekommen. (lacht) Ja, - ---ja, ehm, ja in sofern glaube ich halt, dass das meine Generation da irgendwie mehr, mehr auch mit aufgewachsen ist, mit verschiedenen. Eh Wegen auch irgendwie, eh, verschiedene spirituelle Wege sag ich jetzt mal, oder

(I.) Hast Du denn so für Dich nen spirituellen Weg? Oder nen religiösen Weg?

(C.) Nicht unbedingt, also ich war früher schon sehr religiös eigentlich, also, hab halt lange auch bei uns in der Kirchengemeinde so Kinder- und Jugendarbeit gemacht

(I.) Evangelisch?

(C.) Ja, genau. Das war eigentlich ja schon, das ist eigentlich schon, schon noch n krasser Wechsel glaub ich den ich da auch noch gemacht hab, also in den Jahren von, ja seit der Konfirmation eigentlich, oder

A2 Interview Carla

vorher n bisschen seit ich 13 war, ungefähr, und so mit dem Konfirmationsunterricht fing das eigentlich an, dass ich mich eigentlich sehr mit dem Christentum auseinandergesetzt hab, und es für mich schon so als Weg eigentlich gesehen hab, und da auch sehr, einfach sehr involviert war die ganze Zeit so in der Kirche auch gerade was es da halt an, an Jugendveranstaltungen immer gibt, also der Jugendkreis hieß es bei uns halt so der wöchentliche Treff für Leute so ab 15 oder so. Und das war halt da eigentlich, das war da so der Fixpunkt eigentlich so im Leben, wo ich da auch viel auch bei so Jugend Gottesdiensten mitgearbeitet hab u.s.w., und, also ich hab das alles auf jeden Fall sehr, sehr Ernst genommen, - aber so, mich haben halt da schon immer viele Dinge gestört, also die mir zu, auch wieder zu extrem waren oder so, und zu, zu einengend, also ich hab halt diesen, diesen missionarischen Gedanken beim Christentum konnte ich halt für mich nie, nie vereinnahmen, der halt schon, schon ne sehr, sehr starke Rolle spielt, also was man da auch gesehen hat. Und während des, während des Jahres in Polen hab ich mich glaub ich irgendwie davon ziemlich abgekehrt, einfach, und hab da auch vieles viel kritischer betrachtet, ehm, und, ja, weiß nicht, bin glaub ich danach auf jeden Fall doch eher, na, zur Atheistin möchte ich glaub ich noch nicht sagen, aber Agnostikerin vielleicht eher geworden (lacht), oder so. Also schon, schon ne starke Änderung auf jeden Fall. Hmm, bin da jetzt eigentlich eher ...

(I.) Und warum? Also weil einerseits, so das, ja, eventuell Dogmatische an der Kirche oder im Christentum, und das Missionarische – sind das so die springenden Punkte?

(C.) Schon. Ja. Irgendwie, ehm, wobei ich halt auch nicht so der Meinung bin, dass irgendwie jeder sich aus allen Religionen irgendwie das für sich zusammen mischen kann was er möchte, das ist halt immer irgendwie so ne Salatbar Spiritualität, (lacht), ehm, finde ich halt auch nicht so, nicht so toll irgendwie, aber, ehm,

(kleiner Exkurs über das „Schlagwort“ Salatbar-Spiritualität...)

weil das ist ja schon, schon so n, so n Paradigma glaub ich so unserer Zeit. Gerade so mit dem Buddhismus Boom, den's ja auch irgendwie gab vor, vor n paar Jahren würde ich eigentlich sagen, als der Dalai Lama auch in Deutschland war, aber eigentlich immer noch, ne,

(I.) Immer noch glaub ich - allgemein, alles so asiatischer Art

(C.) Ja genau und wo, wo dann viele eben so, ja, so und das nehme ich mir daraus, und Christentum aber auch irgendwie so n bisschen, und so – weiss nicht, da sehe ich halt dann auch nicht, nicht so den Sinn, also,

(I.) Warum nicht?

(C.) Weil für mich Religion schon doch ne gewisse Verbindlichkeit hat irgendwo. Also dann, gut ich kann mich mit verschiedenen beschäftigen und für mich irgendwie Dinge aussuchen die mir gefallen oder so, aber dass dann so so zu propagieren als irgendwie „das ist jetzt meine, meine Religion“ oder so, hab ich irgendwie n Problem mit, glaub ich, na, n Problem jetzt nicht, aber, eh, ja, also ich weiss nicht, wenn ich jetzt sage, ich bin irgendwie, als ich identifiziere mich mit dem Christentum aber lass jetzt, eh, den missionarischen Gedanken lass ich weg, und, ehm, dann irgendwie lass ich noch n paar Sachen weg die mir nicht passen, aber trotzdem bin ich Christ, also ich finde das, so geht das halt irgendwie auch nicht. Also weil, die anderen Sachen schon auch dazu gehören, oder so. – Okay, aber wenn man vielleicht trotzdem Sachen für sich irgendwie rausziehen kann, um sich damit zu beschäftigen, aber nicht als – finde nicht das man dann sagen kann, man, man gehört der Religion irgendwie an, nimmt dann sich noch

A2 Interview Carla

andere Sachen dazu, oder so, also das passt für mich irgendwie nicht. Und für mich, ehm, - ja ich glaube ich, dadurch, dadurch dass ich das im Nachhinein doch so sehr kritisiere, eh, lehne ich glaube ich für mich Religion momentan eher, eher so ab. Wobei ich s trotzdem n, trotzdem irgendwo als, als wichtig auch erachte, also auch wenn Leute religiös sind ist es auf jeden Fall in Ordnung (lacht). Also so für mich, und, eh, ich finde auch die Auseinandersetzung mit Religion auf jeden Fall spannend, oder die, also ich tue das halt nicht ab, irgendwie jetzt so, nach dem Motto, „ich bin darüber hinweg gekommen, und es ist irgendwie Unsinn oder so“, so jetzt gar nicht. Ehm, so, und aber die einzige Spiritualität, die ich glaub ich habe, ist halt die, die in dem Maß so wie es für mich okay ist, die ich von Yoga halt dann doch habe. Aber,

(I.) Und wie würdest du die umschreiben, also hast du jetzt schon so ansatzweise gemacht, aber – was ist für dich das Spirituelle daran, oder, was geht in die Richtung, oder was ist es was eben mehr ist als nur Sport z.B., oder Gymnastik, oder selbst mehr als Meditation?

(C.) Hmm, ich würd sagen, einfach die, die Besinnung auf sich selbst, und so n bisschen, ehm, so n bisschen so was Demütiges vielleicht dabei. Also, n, so n bisschen dabei doch zu spüren, dass es irgendwie, ehm, dass so die, die Weltzusammenhänge irgendwie doch, doch größer sind als man, als man selbst irgendwie in seinem Alltag nur so denkt oder so – das habe ich jetzt toll umschrieben.

(I.) ne, klingt gut. Vor allem, das passt so, was du eben sagtest, also was du für dich manchmal mitnimmst vom Yoga, dass man sich, ja halt, die Hausarbeit oder irgendeine Projektarbeit, die anfällig ist, dass man das n bisschen relativiert,

(C.) Ja genau

(I.) Und dann, irgendwie,

(C.) Ja, genau – das ist glaub ich so, dass Wichtigste eigentlich, dass man irgendwie raus kommt aus diesem, manchmal auch egozentrischen um sich selbst drehen, und einfach so n bisschen demütiger seinem, seinem Umfeld gegenüber zu werden, so, für den Moment. Also einfach so n bisschen eher die, die größeren Zusammenhänge sehen vielleicht. Und das ist, finde ich durchaus was Spirituelles dabei. Und halt dieses, eh, ja sich einfach, sich einfach irgendwie besinnen oder so. Ja. Also das heißt, ich bin, ich bin glaub ich auch durchaus offen auch für, für andere Richtungen vielleicht auch beim Yoga, die vielleicht auch andere Spiritualität irgendwie leben. Also das ist nicht so dass ich das von vornherein einfach ablehne, aber, ehm, für mich soll das halt kein, kein zu großer Teil im Leben einfach sein.

(I.) Diese Spiritualität?

(C.) Ja, genau, genau. Also

(I.) Aber Yoga schon?

(C.) Schon, ja ja., schon. Also ich, und vor allem, also ich würd's auch absolut nicht missen wollen, also, irgendwie jetzt nur, eh, vor mich hin leben und Dinge erledigen, abhaken, eh, machen, ohne, ohne so n gewissen Fixpunkt zu haben, ohne so ne, immer wieder so ne, ehm Besinnung oder so, da würde mir halt auf jeden Fall was fehlen. Auch vielleicht allein wieder zur Orientierung oder so.

(I.) Aber ich glaube, ich weiss was du meinst, weil ich kenn das von mir, dass ich mich dagegen sträube, wenn ich, ehm, zu sehr von einer Sache vereinnahmt bin. Also ich für mich brauch immer so n Gegenpol,

A2 Interview Carla

sei es, so las ich damals in Amerika, war, habe ich halt studiert, und da nebenher im Hostel gearbeitet, das war halt so ne total super Ergänzung, weil das eine halt so akademisch verknüpft intellektuell, und das andere war halt ganz alternativ, da ging es eben gar nicht um solche Werte, so wie die an der Uni manchmal wichtig sind. Also und ich könnte mir, also es klingt gerade so n bisschen so wenn ich dich höre, weil bei mir, ich manchmal dann auch denke, ahhh, wenn es zu viel ist – also ich weiss für mich nicht, ist das so ne Angst sich zu einem so zu stellen, oder weil man's einfach nicht so mag, weil man lieber so, ja so n Mittelweg geht.

(C.) Joa, ist vielleicht schon auch manchmal irgendwie Angst, also vor, davor irgendetwas richtig intensiv nur zu machen oder sonst sich davon völlig vereinbaren zu lassen. Also, spielt vielleicht auch mit rein.

(I.) Müßte man mal untersuchen – genau unter die Lupe nehmen. (lachen beide).

(C.) Aber, ehm, ja, so, bei mir kenn ich's halt auch so, dass ich, eh, schon noch manchmal den Ansatz habe, mich von irgend was zu sehr vereinnahmen zu lassen, und ich aus meiner Erfahrung weiss, dass es mir nicht so gut tut, und ich deshalb für mich, denke ich, weiss lieber so n Mittelweg gehen zu wollen. Ja.

(I.) Und, ehm, also du sagtest ja schon gerade, dass du es eigentlich so mit in den Alltag nimmst und es einen so n bisschen ausgeglichener werden lässt. Wie wirkt sich das denn so auf deine sozialen Beziehungen aus, oder wirkt es sich irgendwie aus, oder, hast du das Gefühl da ist jetzt irgendwas anders als vorher? Oder nicht...

(C.) hmm, gute Frage...

(I.): oder deine freundschaftlichen Beziehungen, oder deine Beziehung...

(I.) Auf der einen Seite mit denen, eh, die es auch machen, ist es natürlich noch mehr, dass man noch, noch ne Ebene des, ehm, des Einverständnisses irgendwie hat, also Ch. und ich z.B. wir reden auch viel, viel über Yoga, also über den Kurs jetzt auch, oder, ehm, was uns daran gut tut, was wir mögen, was nicht, weil das ist immer ganz lustig, weil wir irgendwie immer genau die unterschiedlichen Sachen gut finden, (lacht) ehm, und ist halt schon, schon so n Thema irgendwie, also wo's auch Spaß macht, darüber zu reden, oder sich darüber auch auszutauschen, weil's halt für uns doch so n wichtiger Faktor ist irgendwie. Aber sonst mit anderen, die es jetzt nicht machen, ehm, weiss nicht, ob's, also ich könnte jetzt nicht sagen, dass sich da irgendwie was verändert hat oder so. Ehm, insofern, dass ich da schon manchmal was erzähle irgendwie, was wir im Kurs gemacht haben oder so, ehm, aber ich, also, also ne Veränderung könnte ich da jetzt nicht, nicht irgendwie ausmachen.

(I.) Und so beim Studium, da, hilft es da? Oder...

(C.) Ja, schon, irgendwie, also,

(I.) Beziehungsweise, gibt's, hat es irgendeinen Einfluss darauf?

(C.) Ehm, ja diesen einen Einfluss halt, dann mal wieder loslassen zu können, vom Studium, zwischendurch, das auf jeden Fall. Ehm, sonst, ehm, vielleicht dass man, also vielleicht auch gerade dieses Semester, was sowieso sehr, sehr straight ist irgendwo, weil es auch, eigentlich dieses Semester wo ich mir sowieso viel Uni-mäßig vorgenommen hatte, und aber auch, auch mehr so n, mir mehr so n Rhythmus angewöhnt habe, so wirklich auch immer früh aufstehen, auch wenn man erst später Vorlesung

A2 Interview Carla

hat, und so n bisschen, ja ich bin auch sonst nicht so der Rum-häng-Typ eigentlich, aber, ehm, so n bisschen mehr sich auch auf, auf so Dinge konzentrieren, oder so. Also ich glaub, so was mit Konzentration, damit hat's vielleicht schon auch was mit zu tun, was man, so, glaub ich auch aus dem Yoga n bisschen ziehen kann.

(I.) Merkst du das denn an dir, also? Dass du dich besser konzentriert, oder dass du bewusster dir vornimmst, dich, oder...

(C.) Ja, ich überleg jetzt gerade so, also, ehm, vielleicht nicht unbedingt dass ich mich irgendwie besser konzentrieren k...ja doch, also, ist jetzt glaub ich noch schwer zu sagen, also jetzt einfach nur so ne These, aber so n bisschen, also, doch, da hab ich also einen, einen konkreten Ansatzpunkt eigentlich schon, weil, durch diese Atemübungen finde ich, ehm, dass da doch öfter, dass man da merkt, wie man das irgendwie mach..., dass man danach ne höhere Konzentrationsfähigkeit hat. Das meine ich eigentlich schon raus gefunden zu haben. Und in der Hinsicht wirkt es sich dann schon auch ja irgendwie direkt auf's, auf's Studium aus, also wenn man sich dann irgendwie konzentriert an ne Hausarbeit setzt oder so. Ist halt schon noch n Bereich, (lacht) These, aber eigentlich

(I.) Das untersucht doch auch die St.,

(C.) genau, genau, stimmt.

(I.) Dann bin ich mal echt gespannt, was so da raus kommt, und ich treff die im Mai an, wenn die wieder da sind. Vorher hat das nicht mehr geklappt...

(C.) Ach so. Also da glaube ich halt wirklich, dass diese Atemübungen, so (nadische?) Pranayama, dass das, eh schon, schon sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit auswirkt einfach. Und – sonst hat das für mich halt gerade allgemein hat Yoga für mich halt dieses Semester schon n bisschen was zu tun auch so also es ist so dieses eher unterstützt hat so n bisschen – straighter zu werden oder so.

(I.) Was meinst du damit?

(C.) Also, ehm, n bisschen mehr diesen Tagesablauf, also so irgendwie sich anzugewöhnen, regelmäßig, so ne regelmäßige Aufstehzeit zu haben, so auch irgendwie so die Morgenstunden eher zu nutzen, so auch vor der Uni irgendwie noch was zu machen, eh, und, so n bisschen, so n bisschen eh längerfristige Planung auch zu machen, oder so, aber das, ist jetzt auch mal meine Annahme dass das gerade in diesem Semester für mich so n bisschen zusammen spielt, so das bewußtere Yoga machen, und das bewußtere, ehm, sich konzentrieren auf das, was man, was man so in den nächsten, in der nächsten absehbaren Zeit so erreichen möchte, also im Studium, vor allem. Also, keine Ahnung, bis dahin möchte ich die und die Scheine gemacht haben, und Auslandssemester, und ich plan, längerfristig Praktika und solche Sachen, so n bisschen, also ohne sich da so unter Druck zu setzten, aber einfach so sich klar zu machen, dass und dass möchte ich noch erreichen, und das gehe ich jetzt an oder so. Also hängt für mich halt so n bisschen zusammen, aber – vielleicht wär's auch ohne Yoga so, also.

(I.) Wie ist es denn eigentlich schon mal, hast du mal irgend ne andere, nen anderen Sport – das ist ja kein Sport, ne andere Praxis gehabt, gemacht, so, wo du ne ähnliche Erfahrung gemacht wie die, die du jetzt so beim Yoga machst?

A2 Interview Carla

(C.) Ne, eigentlich nicht. Also ich hab schon früher mal viel Sport gemacht, also Tischtennis habe ich vor allem lange gespielt, und hab das auch letztes Jahr mal wieder an der Uni gemacht, und hab da aber gemerkt, dass das eigentlich auch für mich fast n genauso guten Effekt wie Yoga hat, also was das entspannt sein betrifft. So, es hat zwar nicht, nicht irgendwo so dieses, eh, irgendwie in sich hinein horchen oder so, aber es ist einfach total gut, um, eigentlich ist es das, was ich glaub ich auch brauche, was ich eigentlich auch mal wieder machen möchte, so sich einfach nur körperlich auspowern, und sich nur auf was anderes zu konzentrieren, weil beim Tischtennis ist es wirklich so, dass man sich, wenn man, wenn man jetzt halt auch n anspruchsvolles Spiel hat, dass man sich ja wirklich nur auf diesen kleinen Ball konzentriert, und auf dieses kleine Feld, und das ist, das tut eigentlich auch so gut,

(I.) Ja, weil man schaltet ja ab dabei.

(C.) Total, ja. Und gerade – so für mich, ich bin halt schon so, dass ich doch oft, eh, Schwierigkeiten habe, irgendwie richtig abschalten zu können um einfach richtig entspannt zu sein. Dafür ist dann so ne Sportart für mich, doch fast, ja, vielleicht nicht so gut zu vergleichen mit Yoga, aber hat schon in der Hinsicht so n ähnlichen Effekt, des, eh, so des Loslassens oder so. Durchaus. Und was dabei irgendwie noch besser ist als beim Yoga ist das man halt noch mehr, mehr sich auspowert oder so, also dieses irgendwie zwischendurch mal einfach nur auf nen Ball eindreschen, das ist was, was für mich eigentlich auch sehr wichtig ist. (lacht), also genauso wichtig wie, wie irgendwie still, stille Meditation oder so. Durchaus – sollte ich mal wieder machen, also ich hab jetzt in diesem Semester nicht mehr Tischtennis gespielt irgendwie, aber

(I.) Wäre doch ne gute Ergänzung vielleicht...

(C.) Ja. Doch also, genau, das, das habe ich ja in dem letzten Semester wo ich das gemacht habe fand ich das schon, dass sich das sehr gut ergänzt. Einmal dieses, eher, diese eher ruhigere Körperarbeit, und dann aber einfach das, so, sich auspowern und drauf hauen vor allem auch (lacht). Tja. Eh, insofern ist Tischtennis halt für Konzentrationsfähigkeit auch ne gute Sache irgendwo denke ich mir, was auch viel mit Konzentration zu tun hat. Ja, insofern glaub ich auch, dass das Yoga nicht unbedingt der einzige Weg sein muss, um, um irgendwie zu ner Ausgeglichenheit zu kommen oder so. Also es muss halt nicht immer das bewusste, das bewusst meditative sein, also ich glaube es können, es können auch mal andere Sachen sein, die ähnliche Effekte haben.

(I.) Aber, aber im Moment würdest du's nicht missen wollen.

(C.) Ja, absolut nicht. Ne. Ne, also ich könnte es mir auch nicht vorstellen, es irgendwie nicht mehr zu machen, oder so, das ist schon, schon n sehr wichtiger Faktor geworden. Doch.

(I.) Kannst du so allgemein so sagen, dass es irgendwie vorher anders war, so dein Leben, - das klingt jetzt sehr gross – als jetzt? Also, oder das einfach nur so diese, diese Bewusstheit, also, oder dieses bewusste Leben, ehm, durch's Yoga mehr hervorgehoben wird als vorher, oder? Wenn man so vergleicht, so, ehm, was für n Stellenwert jetzt Yoga auch hat, oder was für ne Rolle es spielt?

(C.) Ich überleg grad ob es irgendwie n bisschen ne Ähnlichkeit hat zu dem, wie ich halt früher dann also als ich halt bewusst, eh, Christ war eigentlich, ob es da, ehm, das ist halt schon so lange her, deshalb ist es schwierig das so zu vergleichen, da überleg ich jetzt gerade, - ehm – hat glaube ich schon ne gewisse Ähnlichkeit, also einfach dieses, dass man n bisschen bewusster durch den Alltag geht oder so, aber es hat irgendwie was Unabhängigeres,

A2 Interview Carla

(I.) Klar, weil man's nicht so an so nem Gott fest macht.

(C.) Ja. Genau. Ehm, und sonst im Vergleich zu anderen, ehm, Phasen, - ehm – so, also im Vergleich zu der Zeit, da wo ich irgendwie, also in Chemnitz z. B. wo ich jetzt so was in der Art gar nicht gemacht hab, ist es schon n Unterschied, das ist irgendwie, ja was bewussteres, also es ist irgendwie, ehm, weil ich glaub ich auch als ich da aus Polen zurück gekommen war nach dem Jahr, da in Chemnitz das war sowieso so ne Phase wo man sich irgendwie nach so nem Auslandsaufenthalt halt wieder neu, völlig neu orientiert, also der Rückkehrschock ist ja nicht, nicht ganz unbedeutend auf jeden Fall, ehm, wo ich glaube ich auch eher so ne, n so n bisschen so ne rebellischere Phase hatte, weil was ich halt in der Pubertät nie hatte oder so, was ja durchaus auch nicht schlecht ist, so, eh, also ich glaube es ist durchaus nicht schlecht, dafür ist die Pubertät ja auch da, auch mal so ne, so ne Phase zu haben, und ich hatte so was nie so direkt.

(I.) Was meinst du damit?

(C.) Ehm, so n bisschen einfach mal so sehr, sehr kritisch gegenüber allem möglichen zu sein, also ich hab in Polen halt auch in so ner Friedensorganisation gearbeitet, und viel halt so mit Menschenrechtsarbeitsgruppen und so, und so was war mir in der Zeit auch sehr, sehr wichtig, aber, ehm, hab da glaub ich schon n bisschen nach, nach so nem Weg gesucht, weil ich, eh, mit so, also dann auch, weiss nicht in Chemnitz auch irgendwie versucht hab, bei Amnesty International was zu machen, aber die Gruppe war irgendwie nicht so, ach die waren irgendwie zerstritten, das war dann nicht so toll, dann versucht, an der Uni irgendwie, hab mich da mal zeitweise in so ne Gruppe eingeklingt, die, keine Ahnung, das war glaube ich die Zeit so Anti-Irak-Kriegs Demos u.s.w., und hab halt glaub ich immer, immer gesucht nach so nem, ja nach so nem politischen Sinn oder so, aber es war halt doch, es war mir doch immer vieles dann wieder zu, zu radikal oder so. Doch, so, politisch dann halt wieder auf der linken Seite zu extrem. Das war halt so ne Phase, wo ich viel, viel so was eher gesucht habe, auch mehr n bisschen, keine Ahnung, ich hab den alten 70er Jahre Parka meiner Mutter wieder getragen, und so was, was ich vorher, was viele glaube ich früher machen, so n bisschen anecken, auffallen, oder so. Dann, ehm, n bisschen Drogen - Erfahrung vielleicht dazu, also, jetzt kiffen einfach, wobei ich dass da auch schnell gemerkt hab, dass das doch auch nicht so meins ist. Ehm, das war glaube ich auch noch so die Phase, also wo, wo ich an so was wie Yoga eher nicht so gedacht hab, sondern eher so n bisschen, ehm, ja, schwer zu beschreiben, also, eher so n bisschen, so ne Bewusstheit n bisschen eher in so nem stückweit radikalerem, jetzt in 3 Führungsstrichen, eh, politischem Umfeld gesucht hab, oder so, was aber nicht so befriedigend war. Das glaube ich, also man ist ja immer irgendwo noch auf der Suche, eh,

(I.) Was meinst du, wenn du sagst, auf der Suche sein? Oder, was ist das, auf was für ner Suche befindest Du dich?

(C.) Sinnsuche einfach, also ich glaube, dass man, ehm, ja schon immer nach nach n gewissen Sinn in seinem Leben sucht, also bei mir ist es auch so, dass ich schon, ehm, also auch in dieser Organisation, in der ich auch in Polen war, Service Civil International ist das, die organisieren so, ehm, internationale Work Ins hauptsächlich, ich eigentlich schon, danach, eh, bei denen noch so n bisschen mitgearbeitet hab, ehm, was ich auch, so was war mir halt auch immer, immer sehr wichtig, also so ne, irgendwo sich auch politisch zu engagieren oder so.

(I.) Machst Du das denn jetzt auch noch?

A2 Interview Carla

(C.) Jetzt irgendwie nicht mehr. Also ne, also hier im Unirahmen, so im Stuba halt, also in der Fachschaft, das schon, also nen, dass das n Bestandteil ist im Leben ist mir halt schon, schon, sehr wichtig irgendwo, also dass man versucht, so irgendwo was, also, ja aufmerksam Entwicklungen zu beobachten und sich auch dabei einzumischen, oder so. Ehm, oder auch einfach, sei es nur auch seinen, seinen Studiengang irgendwo n bisschen zu vertreten oder so, eh, aber so, so andere Sachen, also auch so was wie Amnesty oder so hatte ich ja, wie gesagt, auch schon mal mich n bisschen mit angefreundet, aber so das ist momentan irgendwie nicht so, nicht so drin, also zeitmässig auch einfach, eh, worüber ich mich ne zeitlang auch geärgert hab, irgendwie, aber was jetzt nicht mehr, nicht mehr so ist. Also ich möchte mich schon auch glaube ich, ehm, so in der Hinsicht auch mal wieder irgendwo engagieren, aber das ist momentan ist das irgendwie nicht so, hat sich's irgendwie nicht so ergeben oder so. Also es ist jetzt zwar nicht so, dass jetzt Yoga der Ersatz für so was ist oder so, also das finde ich dann schon wieder fast, fast zu egozentrisch, also, irgendwie, ich misch mich jetzt nirgends wo mehr ein sondern beziehe mich nur noch auf mich selbst – das ist halt das was ich nicht, nicht möchte, damit. Weil, - man lebt halt schon in der Welt finde ich, und da finde ich es nicht richtig, sich absolut zurück zu ziehen. Daraus, irgendwie, dass man sagt, dass tut mir alles nicht gut, und, ja, ich beschäftige mich jetzt nur noch so mit mir selber, auch auf so ner Weise, das ehm wäre für mich nicht akzeptabel.

(I.) Aber dadurch, dass man ausgeglichener ist, hat man ja automatisch n Einfluss auch, also denke ich mir auf seine Umwelt...

(C.) Ja genau, genau, genau das ist so das was ich irgendwie auch auch so denke dabei eigentlich, und so bin ich glaube ich auch davon abgekommen, so mich darüber zu ärgern, dass ich mich gerade irgendwie gar nicht eh engagiere oder so. Das ist ja auch nicht so – stimmt aber. Eh, und so ist es auch irgendwie besser, also weil das bringt halt auch nichts, sich darüber zu ärgern, aber trotzdem nichts zu machen, oder so. Ehm, deshalb so sehe ich das nämlich eigentlich auch n bisschen dann so was wie Yoga halt auch einfach so für sich zu haben, auch um ausgeglichener zu sein und damit auch n stückweit irgendwie zu wirken. Also auf Freunde ja vielleicht auch oder so, dass ist vielleicht, wo wir ja auch gerade, wo ich meinte, da jetzt nicht so was ausmachen zu können, wie es sich auf soziale Beziehungen auswirkt, aber in der Hinsicht da schon manchmal irgendwie da ausgeglichener zu sein hat es vielleicht schon ne Auswirkung. Und so kommt man ja vielleicht dann auch mal wieder dahin, irgendwo halt sich auch mal wieder auf politischer Ebene zu engagieren, oder so, also würde ich jetzt so sehen. Ja.

(I.) Ich überleg gerade,

(C.) Ja ich überleg jetzt auch noch mal so

(I.) Mal gucken, ich glaub wir haben, also so thematisch haben wir alles Mögliche angesprochen - ---

(C.) Also dein Untersuchungsansatz ist ja auch so, wie es sich insgesamt so auf die heutige Gesellschaft so in der, in Deutschland auswirkt, oder?

(I.) Ne, und wie es sich so bezieht, wie es so in, in Relation zu den Veränderungen steht, also, ne das ganz typische, also diese Modernisierungs-, Individualisierungsthesen, das eben alles schnelllebig ist, und alte Strukturen zerfallen, und, und was für ne Rolle dabei Yoga spielt, inwieweit da Yoga irgendwie das kompensiert, oder, oder auch nicht, ja, ne, also, einfach so, ob's da Zusammenhänge gibt.

(C.) Ja, das ist n interessantes Thema auf jeden Fall.

A2 Interview Carla

(I.) Ja. Auf jeden Fall, also.

(C.) Also, es ist ja glaube ich schon so, dass das einfach viele Menschen, ehm durch so diese schnelllebigere Zeit schon mehr auf der Suche sind, nach, nach so einerseits Spiritualität, und andererseits gleichzeitig so was festhalten an, an irgendwas – wenn's dann halt nicht Religion ist, dann halt so was, aber, aber, ehm, so würde ich das für mich z.B. nämlich nicht so direkt sehen, aber vielleicht würde ich es auch nur nicht wahrhaben wollen oder so. (lacht).

(I.) Wie würdest Du es denn für dich sehen?

(C.) Ehm, für mich würde ich es so als, ja, als individuelle Entscheidung will's wahrscheinlich jeder sehen, eh, das ist vielleicht nicht so der Punkt, aber also ich seh's nicht so irgendwie so, oh um mich herum ist alles irgendwie chaotisch und irgendwie so alles ändert sich so schnell und zerbricht und ich muss mich jetzt an irgendwas festhalten, da nehm ich jetzt mal Yoga oder so. So würde ich es erst mal ablehnen, aber, ehm, ganz von der Hand zu weisen ist es wahrscheinlich auch nicht. Also weil, was mit festhalten hat es ja auch zu tun, also wenn ich jetzt sage, das ist so mein Fixpunkt, ja, ist ja klar. Aber, ne, aber ich seh's für mich nicht so, nicht so als, als eh oder möchte es nicht als das sehen, ehm, irgendwie so als, als die Zuflucht so vor dem, was, was irgendwie alles in der Welt sich so schnell verändert. Also so möchte ich es einfach nicht, nicht so sehen, glaube ich. Aber so der Trend ist es wahrscheinlich schon.

(I.) Aber, als was siehst du's dann? Also jetzt ganz unabhängig davon? So, weil, ich, klar, man hat so n theoretischen Hintergrund, und so, aber ich – weiss nicht kennst du GT, diese, ne, das ist ja auch meine Methode, und eigentlich soll man da eh alle Theorien über Bord werfen, deswegen ist es auch ganz explorativ, und

(C.) Klar, ne, es ist, nur mal gerade, weil ich's selber auch eigentlich ziemlich spannend finde.

(I.) Ja, ne, ist es auch, und ich denk's ja für mich auch, ich mein, wie gesagt, ich mach genau auch Yoga, und denk so, hmm, ja – ich find's selbst auch, würde es nicht unbedingt jetzt irgendwie in so nem Schema so zu weisen wollen, weil ich auch von keiner Praxis, vielleicht spirituellen Praxis, ich will gar keine irgendwie nur so abstempeln wollen. Gar nicht, ne.

(C.) Ja.

(I.) Aber wie gesagt, das sind so Theorien, die halt, die ich jetzt ursprünglich so n bisschen im Hintergrund hatte. Aber ich finde ich es interessant, wenn man halt diese ganzen Theorien, also auch diese Individualisierungsthesen von Beck und so – wobei ich eigentlich mich schon damit identifizieren kann, aber jetzt auch nicht so als Opfer sehe, so. Ach, ich Opfer in der Chaoswelt, aber schon so, ah, man hat so viele Möglichkeiten, irgendwie...

(C.) Ja das stimmt.

(I.) Aber, ehm, aber ehm gleichzeitig finde ich es interessant dann jetzt auch so durch die Gespräche zu sehen, dass so, in der Realität ist es dann alles so gar nicht so, so abstrakt und so dramatisch irgendwie, wie das manchmal so beschworen wird.

(C.) Ja das stimmt. Aber dieses, was du gerade auch sagtest, mit, so, man hat so viele Möglichkeiten, ich glaub, da passt es bei mir auch irgendwie, weil gerade so mit dem was ich ja auch studiere, ne, also

A2 Interview Carla

Kulturwissenschaft, und Kunstwissenschaft, und Polinistik, das ist ja auch was, ehm, wo man sich ja bei diesen Fragen, was willst du denn damit machen, auch sowieso immer so rausreden muss,

(I.) Kenn ich (lachen beide)

(C.) Genau, und, aber irgendwie, es bieten sich halt eigentlich ja immer doch ganz viele Möglichkeiten, wenn man denkt, so hmm, ich könnte auch so in die Richtung gehen, oder in die, und jetzt Praktika, eh, möchte ich eher so, so was machen, oder doch so, doch wieder was anderes. Oder, man hat auch so, man hat ja permanent, das ist glaub ich schon anders als in der Generation unserer Eltern, als die sich in ihrer, im Studium oder in ihrer Ausbildung befanden, also ich würd schon sagen, dass es bei uns doch mehr so ist, dass man ja auch einfach immer mehr gehäuft Informationen bekommt über so Projekte hier, Projekte da, was man alles machen könnte, hier könnte man sich für anmelden, da, aber ich möchte auch das und das wieder verfolgen, - das ist schon was also was ich schon, schon so sehe, auch womit man echt klar kommen muss, weil es einfach, oft hat man ja schon das Gefühl, ja es gibt so viele Möglichkeiten, jetzt, irgendwie, fühle ich mich davon geplättet, und mache irgendwie gar nichts, oder so. Und da kann man es glaub ich schon sehen, dass da Yoga doch irgendwie was ist, so n bisschen so n, ehm, also ich möchte es nicht als Flucht bezeichnen, oder so, das gar nicht, aber eher, eher als diesen *Besinnungsort*, den man sich dann halt sucht, was doch für mich vielleicht auch n Stück aus diesem, aus dem resultiert, dass man sich manchmal doch so verloren fühlt zwischen den 1000 Möglichkeiten oder so. Das ist zwar nicht direkt, dass ich, war jetzt ja vielleicht nicht direkt der Grund, so, hmm, deshalb mach ich jetzt mal Yoga, aber ich glaube schon, dass es damit auch auf jeden Fall zusammengehört.

(I.) Denk ich auch. Zumindest bei mir auch. Also ich fühle mich so, also wenn ich mich auf's Yoga besinne, oder die Atemübung, dann, ehm, ja dann verschwinden halt erstmal zumindest momentan so irgendwelche Sorgen, oder – all so was.

(C.) Ja. Ich glaube, das ist so n bisschen so dieses Abstand gewinnen, oder so.

(I.) Ich glaube, das ist jetzt alles so relativ rund. (lachen beide). Vielleicht abschließend, wie man das immer so schön macht, gibt's irgendwas noch, so, abschließend, was du so sagen möchtest, zu, ja, zu der Ausgangfrage, bzw. ja zum Thema Yoga und Dein Leben.

(C.) Ne. Ich glaube nicht, so. Vielleicht fällt einem ja später irgendwie noch was ein, aber –

(I.) Kannst Du mir ja e-mailen ... (lachen beide).

(C.) Ja, wenn mir noch was einfällt, kann ich Dir das gerne...

ENDE

A2 Interview Meike

(I.) Also danke erst mal, dass du dich zur Verfügung stellst. Das ist wirklich nett.

(M.) Ja gerne.

(I.) Manchmal denke ich dann, wow, das ist echt nett, weil das ist ja völlig freiwillig, und dass man da einfach so n bisschen zeit opfert, aber – das weiss ich zu schätzen. Und, also es ist ja keine Frage und Antwort Spiel, sondern mehr n Gespräch, und ich habe eigentlich nur ne Einstiegsfrage, und dann können wir draus los reden.

(M.) Okay.

(I.) Und zwar möchte ich, dass du mal zurück überlegst, wann du das erste Mal von Yoga gehört hast, wann du – wann in dir der Gedanke gereift ist, Yoga zu machen, und was in deinem Leben so los war zu dem Zeitpunkt, und dann kannst du ganz weit ausholen und einfach mal erzählen.

(M.) Ehm, also von Yoga gehört hab ich schon, also wahrscheinlich vor mindestens 10 Jahren oder so, aber es hat mich eigentlich nie wirklich interessiert, oder es, ehm, es kam einfach für mich überhaupt nicht in Frage. Natürlich wusste ich so dass es das gibt, und, ehm, ja, war aber klar dass das überhaupt nicht meins ist. Also für mich war das irgendwie so, dass wenn ich was für mich tue, dann gehe ich irgendwie zum Sport, und dann will ich mich auspowern, so, eh, nach dem Prinzip irgendwie, wenn ich, wenn ich jetzt schon, wenn ich jetzt schon was mache, dann will ich was davon haben, und dieses „was davon haben“ war dann eher, eh, auf körperlicher Ebene, einfach, ne, dann möchte ich irgendwie fit sein, und dann möchte ich, keine Ahnung, vielleicht auch abnehmen, oder, was weiss ich, Muskeln bekommen, oder, ne, halt eher dieser Trainingseffekt einfach. Und, ehm, von daher, ja, hatte das lange Zeit für mich überhaupt gar keine Bedeutung, gar keinen Wert, eh, und mein Leben war insgesamt schon auch, ehm, ja sag ich mal einfach mehr, mehr im Außen. Mehr im Außen und auch über's Außen definiert. Und dann war das so, dass ich vor, ja mittlerweile 4 oder 5 Jahren habe ich so n, tja so n Zusammenbruch einfach gehabt. Das war so, dass, ehm, da habe ich gearbeitet in der Zeit, das waren halt Ferien, ehm, und dann bin ich plötzlich morgens aufgewacht, und, eh, das war wirklich völlig abgefahren, dass war wie so n Film. Also es lief alles wie n Film ab, und ich konnte, und ich hatte das Gefühl, ich kann das gar nicht mehr kontrollieren, was passiert. Ich bin nicht mehr, nicht mehr Herr meiner selbst, so. Ich hab, das war irgendwie, ist wie so n Kontrollverlust einfach. Und dann bin ich aber halt trotzdem arbeiten gegangen, und hab das ja auch irgendwie dann natürlich da auch nicht gesagt oder so, und, ehm, das ging dann irgendwie auch alles einigermaßen, und dann war so mein Gefühl, okay, wenn ich jetzt heute abend ins Bett gehe, dann wache ich morgen wieder auf und alles ist normal. Das ist jetzt wahrscheinlich einfach so n Erschöpfungszustand oder, keine Ahnung. Ehm, und dann bin ich am nächsten Morgen aufgewacht, und dann war's immer noch da. Und dann habe ich natürlich aber irgendwie Schiss gekriegt, und dachte so, was ist denn jetzt los mit mir, irgendwie werd ich jetzt verrückt, oder, was, was, was passiert jetzt, und – tja also im Grunde fand ich's dann auch so verantwortungslos, ne, das ist halt trotzdem irgendwie meinen Alltag so weiter gelebt hab, weil ich mein es hätte ja auch sonst was passieren können irgendwie, weil ich hatte das Gefühl, ich, es merkt mir zwar keiner an, und ich kann, und ich mach schon die Dinge so wie ich sie sonst auch tun würde, aber vom Gefühl her hatte ich halt irgendwie keine, keine Kontrolle mehr darüber. Also so, äh, so nach dem Motto, ich könnte jetzt auch über die Strasse gehen und irgendwie vom Auto angefahren werden. So. So war das vom Gefühl her. Na ja, auf jeden Fall hat dieser Zustand dann 3 Ta oder mehrere Tage halt angehalten, und dann bin ich zum Arzt gegangen, weil ich natürlich auch nicht mehr wusste, wohin jetzt mit mir, und, ehm. Ja, der, eh, meinte dann einfach, oder hat dann halt n bisschen gefragt, und, ehm, dann bin ich da halt so total zusammengebrochen, bin ich völlig aufg, in Tränen aufgelöst und, ehm, ja da kam so alles raus. Das, das, das war irgendwie so n

A2 Interview Meike

Pfropfen der ganz fest war den er irgendwie gelöst hat und dann ist alles so aus mir raus geflossen. Und, ehm, tja, der meinte dann wirklich so zu mir irgendwie, ja, kannst du dir nicht vorstellen irgendwie einfach mal n Tag nichts zu tun? Einfach mal im Café zu sitzen und einfach mal nur die Leute irgendwie beobachten, die vorbei kommen? So, ehm, ja, und das war einfach, das war einfach total gut, das war so n, das hat so n Schalter umgedreht in mir, und dann bin ich halt nach hause gekommen und hab erst mal dann auch irgendwie n paar Tage gar nichts gemacht, hab nur geschlafen, und irgendwie ganz viel nachgedacht, und, und reflektiert, und geguckt halt irgendwie, ja, wie wie wie wie war mein Leben eigentlich bis jetzt? Und das war halt so dass ich einfach immer sehr sehr viel Struktur hatte und sehr viel Struktur auch brauchte, so dass ich immer irgendwie n Plan hatte, und wusste, okay, irgendwie am Anfang der Woche, das machst du jetzt die Woche, und mich immer super um meine ganzen Freundschaften gekümmert hab und so, aber alles war immer irgendwie so, ja nach Plan. Und, ehm, ja ich hab wenig, wenig einfach geschaut, was was brauch ich eigentlich wirklich, dass ich wirklich so in in in mich, in mich hinein geguckt habe. Oder in mich hinein gefühlt habe, so.

PAUSE (Telefonvertreter kommt vorbei)

Genau, ehm, ja. Und dann, ehm, hat sich mein Leben eigentlich komplett gewandelt. Also das war so das Initialereignis eigentlich, ehm, ja, wo ich dann gemerkt hab, ne, so, so nicht, und, ehm, genau dann hat das halt einfach angefangen dass ich mir einfach viel mehr Zeit für mich genommen hab, dass ich, ehm, ja nicht mal das Gefühl hatte irgendwie es muss alles jetzt geplant sein und so, und mir einfach viel viel mehr Freiräume gegeben habe, und, ehm, meine Arbeit auch sofort reduziert dann hab, also ich hab halt relativ viel dann neben dem Studium auch noch gearbeitet und so, und, genau, also hab das reduziert, und das war dann eigentlich so der Anfang. Und, ehm, dann ---- ungefähr, jetzt muss ich mal eben gerade rechnen, gut zwei Jahre später habe ich Christian kennen gelernt, und, ehm, also ich hatte mich schon vorher, vorher so n bisschen damit auseinander gesetzt auch, und, ehm, ja hatte mir immer mal gedacht, na ja, es wär schon ganz nett, irgendwie, irgendwie mal was, mal was zu machen so in die Richtung, und hatte halt auch Lust einfach ne Gruppe, ne Gruppe zu finden, ehm, also ich hab halt vorher Capoeira gemacht, und das hab ich dann aufgegeben, also weil ich auch Knieprobleme und so hatte, und dann dachte ich halt, oder war, war mein Bedürfnis schon ziemlich stark irgendwie ne neue Gruppe auch wieder zu finden, tja aber irgendwie hat's dann immer, (lacht), immer so an dem, an dem letzten Schritt so gehapert, und dann hab ich Christian kennen gelernt, und der meinte halt, ja er unterrichte an der Uni Yoga, und wenn ich Lust hätte, dann könnte ich ja einfach mal vorbei kommen. Also das muss jetzt so vor knapp 3 Jahren gewesen sein. Ja, ungefähr vor 3 Jahren war das, genau. Und, ehm, dann bin ich da halt hin, zum Unikurs, und das war einfach für mich total komisch (lacht). Also weil ich die ganze Zeit so das Gefühl hatte, so, und wann geht's jetzt los? So und wann, wann, wann fängt's jetzt an? Ich konnte es, echt schwer zu lassen, und dann war's irgendwie auf einmal schon zu Ende, und dann, tja, war das für mich völlig komisch, also es war schon, ich hab mich schon irgendwie sehr gut gefühlt, danach, also das ist keine Frage, ehm, aber ich hatte's echt schwer das so zu zulassen, und einfach auch loszulassen, und, ehm, mich davon frei zu machen, jetzt irgendwie großartige Anstrengungen zu erwarten, oder so. Ehm, na ja und dann bin ich halt irgendwie die Woche drauf dann, oder wie lang hat es noch n bisschen gedauert, und dann bin ich noch mal irgendwie wieder hingegangen, und dann hab ich, ja hat mir das einfach total gut getan, und dann war es so, dass ich, ehm, dass ich Probleme mit meiner Menstruation hatte, und auch schon, also ich hab halt relativ lange die Pille genommen und dann, ehm, hab ich die halt abgesetzt, und hab dann keine Menstruation bekommen, und das war n ziemliches Hin und Her, da war ich bei vielen Ärzten, und die haben gesagt, ich müsste die Pille weiter nehmen, und das wollte ich ja aber natürlich nicht. Dann war ich in homöopathischer Behandlung, und das war schon alles n ziemlich langwieriger Prozess auch, und, ehm, dann hab ich, ehm, hab ich halt so ne bestimmte Übungsreihe, ehm, von Christian bekommen, die ich dann angefangen hab zu üben, und dann hab ich's jeden Tag gemacht. Also

A2 Interview Meike

es war dann irgendwie klar, eh, okay, du, ehm, du machst das jetzt einfach, du probierst es jetzt aus, und es tut dir sowieso gut, und dann hab ich halt angefangen, ehm, jeden Morgen zu üben. Jeden Morgen hab ich dann eine Stunde geübt. Und das hab ich dann, glaub ich, über, über n Jahr oder so gemacht, und, ehm, bin dann halt auch nebenbei immer noch zu dem, zu dem Unikurs weiter gegangen, und, ehm. Genau, dann hat sich das einfach so verlagert. Also es war dann so das ich eher, erst immer so auf der, auf der körperlichen Ebene einfach geübt habe, und es ist einfach total viel passiert. (lacht) Also da sind wirklich Prozesse bei mir in Gang gekommen, das war, das war echt der Wahnsinn.

(I.) Erzähl mal.

(M.) Also ich war, eh, oder es schien mir so, dass ich immer total ausgeglichen war. Also immer irgendwie so, so auf einem Level. Und immer auch sehr, sehr positiv. Also ich, es ist jetzt n bisschen schwierig, zu sagen, weil, es ist halt auch sozusagen die Zeit, mit Pille, so, ne, der Vergleich ist jetzt nicht, kein Yoga - Yoga, sondern der Vergleich ist, ehm, kein Yoga und lange Pille genommen und dann halt, ohne Pille, ne Hormonhaushalt irgendwie muss sich erst mal neu wieder ordnen und so was und Yoga halt. Ehm, aber das war also wirklich schon, ehm, schon irre, also erst mal so Gefühle von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, also wirklich ganz ganz stark, ehm, da kam einfach sehr sehr viel hoch, ehm wo ich auch am Anfang natürlich überhaupt nicht wusste wie ich damit umgehen soll, ne, weil dann einfach Phasen da waren, wo – ja wo ich einfach dachte, so, oh nein, was ist alles in dir los, und was will alles aufgearbeitet werden, und was, was sind alles für Themen irgendwie präsent und wo mich das so richtig umgehauen hat auch teilweise. Und, ehm, tja ich dann auch immer wieder zwischendurch so das Gefühl hatte, ich brauch ne Auszeit. So ich kann das irgendwie, ich kann das alles, ich kann das alles gar nicht bewältigen. Wenn ich auch noch jetzt hier meinen Alltag habe und hier meine Uni habe und irgendwie so viele andere Sachen drum herum sind. Das war ganz oft so, dass ich den Impuls hatte, ich muss jetzt einfach mal ne Woche raus. Ich muss jetzt einfach mal das irgendwie alles sortieren, was kommt, und, also das war halt wirklich auch auf allen Ebenen, ne, irgendwie Familie, was ist da los, ehm, das Verhältnis zu meinen Eltern, das Verhältnis zu meiner Schwester, dann Verhaltensmuster in mir, ehm, die einfach ganz klar geworden sind und, und wo für mich auch ganz klar war, dass ich das, das ich das verändern möchte, dann Beziehungen zu Menschen, dann Beziehung zu meinem Exfreund, und, also es sind einfach ganz, ganz, ganz, ganz, ganz viele Sachen, Sachen präsent gewesen, die, ja, die einfach aufgearbeitet werden wollten, so.

(I.) Durch die Übungen kam das...

(M.) Ja, ja. Auf jeden Fall. Ach so, das war, ehm, also jetzt mal so in der Reihenfolge, also erstes war es so, dass ich tierische, eh tierische Rückenprobleme gekriegt habe, durch's Yoga, also es war dass ich, ehm, am Anfang im unteren Rücken, also wirklich auch ganz ganz heftig, und dann hat sich das irgendwann verlagert und ist so in den Nacken und oberen Rücken gegangen, und das ging über Monate, und war richtig schlimm, und dann war's halt irgendwann so, zack, dass sich das aufgelöst hat. Und dass ich dann gemerkt hab, so, ja, jetzt bin ich, jetzt bin ich irgendwie in meiner Kraft, jetzt, jetzt ist mein Körper irgendwie gestärkt, ne? Und ehm, genau, dann, als so die körperlichen Beschwerden zu Ende waren, dann kam das so dass ich, dass mental einfach ganz ganz viel los war. Ja, genau, und also das ist schon so (lacht) dass dieser, also ich, ich bin immer wieder dankbar, und jeden Tag bin ich wieder dankbar irgendwie dafür, ehm, tja dass ich irgendwie diesen, diesen Schritt, Schritt gehen darf, und, und dass ich mir da irgendwie jetzt soviel soviel Zeit und dass sich mir da auch so viele, so viele Türen jetzt eröffnen aber trotzdem ist es auch einfach immer viel viel Arbeit. Eh, genau, und dann hat sich das Üben, Üben verlagert, also wie gesagt am Anfang war es einfach sehr, sehr, sehr stark körperlich orientiert, so ich hab schon auch immer Pranayama geübt, aber, ehm, so der Schwerpunkt war schon also dass ich 45

A2 Interview Meike

Minuten einfach Asanas dann auch geübt habe. Und, ehm, ja dann hat sich das halt irgendwann, irgendwann verlagert, so dass ich, dass ich gemerkt hab, okay, also du bist jetzt, bist jetzt gut, gut in deinem Körper, und ehm, ja wo ich dann einfach auch für mich gemerkt habe, so ich glaube, ich glaube jetzt, ehm, jetzt ist auch der Zeitpunkt irgendwie um, um auch mit Meditation anzufangen und ehm. Genau, dann, ehm, hab ich, hab ich da halt auch n bisschen, n bisschen mehr, bisschen mehr auch zuhause geübt einfach, jeden Tag, also dass ich dann nur noch 20 Minuten oder so was Asanas gemacht hab und dann halt viel mehr Pranayama geübt hab, und, ehm, genau dann auch im, im Kurs wurde das dann ja auch immer, immer n bisschen tiefer halt, ehm, und dann war es halt so, dass letztes Jahr im Oktober, sind Christian und ich nach Italien gefahren, da war ein Treffen von, von, von Schülern von Guruji, das ist halt n Lehrer aus Indien, n Kriya Yogalehrer, ehm, bei dem Christian jetzt schon seit 4 Jahren halt lernt, und das war für mich halt immer so, okay, ich weiss halt das Christian das übt, ehm, und hab mich natürlich auch n bisschen so damit auseinandergesetzt, aber ich war einfach ganz frei, also das war für mich halt so, dass ich, dass ich schauen wollte, wie das ist irgendwie da die Leute zu sehen, mit den Leuten zu sein, und war natürlich total gespannt darauf wen noch kennen zulernen, und bin aber wirklich ganz, ganz frei von, von irgendwelchen Erwartungen dahin gefahren. Und, ehm, tja, dann war das einfach ne wunder, wunderschöne sehr intensive Zeit die wir da hatten, ehm, und – genau, dann fragte mich, fragte mich halt eine, eine Frau, ehm, bei der Guruji da auch gelebt hat, ehm, wie das eigentlich so ist mit mir, weil sie hatte dann Termine gemacht, halt, ne, dass Guruji irgendwie mit den, mit den Schülern so sprechen konnte, auch so Einzeltermine, und dann hatte sie mich gefragt, ehm, ob ich denn auch gern nen Termin haben möchte, ob ich gern mit ihm sprechen möchte, und dann hab ich gesagt, ja, das würde ich total gerne, das wär irgendwie so, das wär so schön wenn ich das machen könnte, das hat sich dann, ja irgendwie so in der Zeit da einfach so herauskristallisiert, dass, ja dass ich das einfach, dass das n ganz, ganz grosser Wunsch irgendwie von mir ist auch näher mit ihm in Kontakt zu kommen. Und dann hatte ich halt auch n Termin, und dann haben wir gesprochen, und, ehm, ja, dann war irgendwie für mich klar, dass ich, dass ich das auch gerne lernen möchte. Und dann hat der gesagt, ja, dann, eh, ist am Mittwoch irgendwie der Tag der Initiation, und das war echt für mich so, pffhh, ich war so, überwältigt einfach und ehm, tja, war so, war so glücklich irgendwie darüber, dass, dass er mich gesehen hat und dass er auch irgendwie gleich meinte, so, ja, wenn du möchtest, dann, dann kannst du das gerne lernen. Und, ich weis, kannst du Kriya Yoga?

(I.) Nicht so richtig, also, vom Hören eigentlich nur.

(M.) Genau, Kriya Yoga ist halt ne ganz ganz alte Meditationstechnik, ehm, die schon, schon früher, eh, praktiziert wurde und dann aber einige Jahre sozusagen verschollen ist und dann war das 1870 ungefähr, ehm, da wurde halt, ehm, ein Manndaliri Masaila heißt der, eh, der hat nen ganz normales bürgerliches Leben mit Familie u.s.w. geführt, ehm, und der wurde dann halt von einem, von einem Menschen in einer Höhle so initiiert, und hat dann Kriya Yoga halt bekommen. Und, ehm, ja dann war das für ihn klar, dass das irgendwie das ist wo er sein ganzes Leben drauf gewartet hat und das ist halt so, dass ist ne Meditationstechnik, die für, ja, die sozusagen jetzt für den, für den Menschen, für den Menschen sind, der im normalen Leben lebt, der halt Familie hat, und der auch seinem Beruf nach geht, und der einfach ein sehr weltliches Leben auch führt, ne? Genau, und das sind unterschiedliche, das ist ne bewegte Meditation, und das sind halt unterschiedliche Übungen, unterschiedliche Atemübungen, auch viel mit Zählen und Visualisieren, und das ist halt so, dass man morgens und abends übt. Und das Minimum ist 2 Stunden am Tag. Und – genau, dann war das halt so, dass, dass ich da dann den Tag meiner Initiation hatte, und das war mit einem, mit einem anderen Menschen noch zusammen, mit nem Italiener, ja, und das war irgendwie, das war so wunderschön, und das war echt wie so ne, ja wie so ne zweite Geburt irgendwie, und, in dem Moment war für mich auch alles so klar, also es war einfach genau richtig und ich hab nicht einmal gezweifelt oder einmal hinterfragt irgendwie, ob ich bereit bin, das zu opfern, so, ne,

A2 Interview Meike

also ich finde wenn man das so hört, oder, auch vorher dachte ich immer so, mein Gott, also zwei Stunden am Tag investieren, das ist ja so viel, das ist ja so viel Zeit und die hast du doch eigentlich gar nicht, und dann fängst du deine Examensarbeit an zu schreiben und so, aber, das ist es halt einfach nicht, ne, also es ist, es ist ne Bereicherung, und ich hab es noch in keinem Moment irgendwie als, ja als etwas erlebt, was mir, was mir jetzt Zeit nimmt oder so was, sondern es ist, ja, es ist einfach so n großes Geschenk, und ehm, ich bin einfach sehr, sehr froh darüber –genau, das war halt letztes Jahr im Oktober, und, ehm, ja, seit dem, ja üb ich halt Kryia Yoga zwei mal am Tag, morgens und abends, und dann, ehm, na ja, kommt die körperliche Praxis natürlich eigentlich zu kurz, also zu hause üb ich fast gar nicht mehr, ehm, aber ich bin jetzt halt, also ich mach jetzt halt 3 mal, 3 mal die Woche dann noch so Hatha Yoga. Nehm ich dann Unterricht, abends.

(I.) Ja, bei Christian?

(M.) Einmal bei Christian, dann bei ner anderen Frau, Siegfried heiß die, das ist im Viertel, und, ehm, dann den Montagskurs, und dann noch jeden zweiten Samstag auch bei der Siegfried.

(I.) Ach so.

(M.) Ja, genau, und also auch beim Kriya ist es so, dass es am Anfang, ehm, also dass es bei mir, weiss ich nicht, scheint ja immer so, bei anderen Leuten ist das anders (lacht) aber bei mir ist es so, dass dann immer erst mal ganz viel, ganz viel raus kommt, also ich bin dann erst mal direkt richtig krank geworden, ehm, dann hatte ich wieder tierische Kn, oder hatte ich tierische Knieprobleme, einfach vom Sitzen, dann, also das war so, es kam so eins nach dem andern, irgendwie, also, es war, es war total, es war total gut und es war total intensiv und es hat mir auch, ehm, ganz, ganz viel Kraft gegeben auf der einen Seite, aber auf der anderen Seite, eh, ja, kam auch erst mal wieder vieles, vieles zum Vorschein, aber auch viel halt auf körperlicher Ebene, dann hab ich ne Blasenentzündung gekriegt, was ich auch schon seit Ewigkeiten nicht mehr hatte, ehem, und, ja, dann war auch wieder gedanklich vieles los, sind auf einmal, also viele Bilder aus meiner Vergangenheit hochgekommen, die ich eigentlich gar nicht so präsent hatte, oder wo es eigentlich für mich, oder wo ich dachte die wären schon längst abgehakt, so – da kam wieder einiges zum Vorschein, und auch Ängste. Also Ängste, die ich vorher nicht kannte, so, kann ich das was ich mache überhaupt gut genug machen, ehm, kann ich das jetzt bewältigen, irgendwie diese Arbeit zu schreiben, ehm, kann ich, ja bin ich, bin ich der Situation überhaupt gewachsen, und, ehm, ja, genau, also Ängste die ich halt vorher auch so nicht kannte. Ehm, ja, und jetzt so seit, seit vielleicht nem Monat glaub ich, ach so, dann kam hinzu, dass ich jetzt also schon drei mal nen 4 Wochen Zyklus hatte, ohne irgendwelchen homöopathischen Medikamente oder so, also dass sich das halt wirklich, eh, eingespielt hat, jetzt, ehm, **und jetzt, seit dieser Zeit ist es halt wirklich so, dass ich das Gefühl hab, okay, jetzt bin ich irgendwie, eh, einigermaßen, einigermaßen bei mir angekommen. So dass ich, dass ich Dinge klar hab, dass ich irgendwie, eh weiss, natürlich ist es viel, was vor dir liegt, ehm, aber wo ich es auch einfach loslassen kann, und wo ich einfach vertrauen kann darauf. Wo ich einfach weiss, irgendwie, ehm, alles was ich tue, und alles was passiert, dass, ehm, das hat schon seinen Grund, und ich kann darauf vertrauen. Und auch wenn ich, von, von Situationen vielleicht, ehm, in einem bestimmtem Moment überwältigt bin, ehm, oder das Gefühl habe, dass läuft jetzt irgendwie schief, dann hat das schon seinen Sinn. Und ich merke halt auch immer mehr irgendwie, ja, wenn ich mich, wenn ich dem Göttlichen vertraue, oder wenn ich mich dem Göttlichen hingebe, und teilweise vielleicht sogar, ja vielleicht sogar nen stückweit so, so eins werden kann und, ehm, ja so verschmelzen kann, dann, ja dann ist alles klar. Dann ist wirklich alles klar, und ich glaube, es gelingt mir immer besser, das auch mit in den Alltag zu nehmen, dass es nicht einfach nur – in der Meditation so ist, sondern dass ich's wirklich auch mitnehmen kann, und dass es wirklich auch nen Stück, nen Stück**

A2 Interview Meike

von mir wird und dass es immer da ist. Dass es einfach immer da ist und ich immer drauf vertrauen kann. Und das hat sich, das hat sich jetzt verändert, und das hat sich jetzt vor allem auch so in meinem, in meiner Grundstimmung und in meinem Grundbefinden und so, ehm, gut eingespielt. Also natürlich wird es, denk ich, immer wieder diese Phasen geben, dass ist irgendwie ganz klar, aber, ehm, ja ich bin irgendwie ganz froh dass es jetzt mal so, pfuuuuh, so ne, so ne Phase ist, (lacht) wo ich einfach so ganz gut sein kann, eh, ja, wo es einfach mal gerade nicht so richtig viel zu arbeiten gibt und, und wo ich, wo ich einfach bei vielen Dingen sagen kann, ja, das hab ich jetzt, das hab ich jetzt irgendwie klar, da weiss ich jetzt, da weiss ich jetzt wo das her kommt und, eh, da weiss ich wo das hin gehört, und das kann ich jetzt auch einfach so sein lassen.

(neuer Tee wird nachgeschenkt)

(I.) Ehm, wenn du so von dieser Klarheit sprichst, wie war es denn so vorher unklar, oder was war unklar genau, für Dich? Kannst Du das noch mal beschreiben?

(M.) Ehm, also unklar war's, ehm, in dem Sinne, dass ich einfach das Gefühl hatte, ehm, ich, ich muss, ehm, ich muß alles strukturieren, ich muß, eh, ich muß klar haben, wo's hin geht, ich muß, ehm, ich muß, hab mir Ziele gesetzt und dachte ich muß das bis da und dahin erreichen, um das alles zu schaffen, und, ehm, ja, einfach mich so sehr als Initiator von allem gesehen habe. Und natürlich bin ich das auch, das ist mir schon klar, aber einfach, einfach dieses Vertrauen, dieses Vertrauen zu haben, ehm, das alles gut so ist wie es ist. Das hat mir gefehlt, also das hat mir gefehlt, einfach, einfach diese göttliche Anbindung.

(I.) Hmm. Wie ist das denn, bist du irgendwie mit der Kirche aufgewachsen, oder?

(M.) ne. Überhaupt nicht.

(I.) Überhaupt nicht.

(M.) Überhaupt nicht, gar nicht. Ne.

(I.) Und warst du schon immer so n Typ, einfach so, ja, dass du immer genau wusstest, was du willst, und halt strukturiert, wie du sagtest.

(M.) Hmm, Hmm.

(I.) Und das war einfach so, so.

(M.) Ja.

(I.) Oder kannst Du das irgendwo ran festmachen? Also...

(M.) Ne, das war einfach so. Also das, ehm, das hab ich einfach so von meinen Eltern halt mitbekommen, denk ich, also es ist ganz klar ne Erziehungssache, also ich bin überhaupt jetzt nicht eh religiös oder christlich oder so aufgewachsen, gar nicht, ehm, aber das hab ich halt einfach so, so von meinen Eltern mitbekommen, und ich hab's auch nie in Frage gestellt. Das war halt einfach immer klar, klar dass die Dinge so, so für mich funktionieren.

A2 Interview Meike

(I.) Also dass, dass man bestimmte Sachen so macht wie, so, Schule, Schulabschluß, so eins nach dem anderen, und dann Studium...

(M.) Genau, genau.

(I.) Weil's einfach so ist, weil's die Eltern so machen, und, so ist es einfach...

(M.) Ja, und weil's halt einfach auch gesellschaftlich von einem erwartet wird, und, ehm, ja es gehört zum Leben dazu, immer was zu machen, so.

(I.) Ja, das ist echt, das ist bei uns so extrem, das stimmt.

(M.) Ja, und das ist, ehm, ja, also das war auch einfach, selbst wenn ich vielleicht teilweise, ehm, nach außen hin versucht hab, mich davon zu lösen, war es in mir doch immer drin. Immer.

(I.) Wie hast du dich denn versucht, von außen zu lösen? Also hast du auch andere Sachen ausprobiert? Vorher, also du sagtest ja, Yoga, erst mal kam es für dich nicht in Frage, weil du einfach gerne körperlich ...

(M.) Ja, genau. Ich hab halt immer, ich hab dann halt immer Sport gemacht, so, ne? Immer Sachen, wo ich mich richtig, richtig auspowern konnte, und, ehm, ja, das war, das war dann so für mich wichtig. Viel, ich bin viel Joggen gegangen, hab halt wie gesagt Capoeira gemacht, und, Aerobic und irgendwie so n, so ne Sachen halt, ne, also es war, ja, einfach auf ner anderen Ebene. Und, ehm, mit dem „davon lösen“, natürlich, ehm, hab, war ich ja auch immer im Austausch so mit, mit Menschen die sich auch ne Auszeit einfach gegönnt haben, die halt gesagt haben, ja ich brauch das irgendwie für mich und ich mach jetzt einfach mal nach dem Abi n halbes Jahr nichts oder irgendwie so, das war schon bei mir dass ich das irgendwie auch, auch irgendwie reizvoll fand so, keine Frage. Aber ich hätte es nicht zulassen können. Ich hätte es nicht zulassen können, ehm, einfach weil's in mir so, so stark verankert war, und weil ich auch überhaupt nicht gewusst hätte, wie ich das meinen Eltern irgendwie klar machen soll.

(I.) Ja.

(M.) Das ist so, so, so ne unterbewusste Erwartungshaltung auch, oder so n, so n unterbewusstes Erfüllen der Erwartungen der Eltern. Was niemals wirklich ausgesprochen wurde, aber wo ich schon auch sehr, sehr stark drin war. Und was mich auch ganz, ganz viel Mühe und Kraft gekostet hat, mich so daraus zu winden.

(I.) Hmm. Und dieser Zusammenbruch den du dann hattest, war das einfach so, ja vielleicht wirklich so ne Explosion dann also, so da ist alles zusammen gekommen und irgendwann ging's nicht mehr weil sich einfach irgendwas gesträubt hat.

(M.) Ja, genau, das war halt einfach, ich hab's, also es musste erst mal wirklich körperlich werden, bis ich, eh, reagiert hab, so ne? Wahrscheinlich, oder mit Sicherheit gab es davor schon irgendwie viele, viele Zeichen die ich einfach, einfach nicht wahrgenommen habe und einfach übersehen habe. Und dann musste es erst, eh musste sich's erst so zeigen, bis ich was verändert habe, ne?

(I.) Hmm. Und, und wie ist das jetzt mit deinen Eltern, mit dem dass du Yoga machst? Also, können die was damit anfangen, oder ist das...

A2 Interview Meike

(M.) Ja. Ja ja, auf jeden Fall. Auf jeden Fall. Ehm, also meine Mutter hat auch Yoga angefangen (lacht)

(I.) Ah, schön. Ich muß meine noch dazu überreden, aber sie macht Feldenkrais, und sie ist auch offen, aber sie hat solche körperlichen Probleme, und sie sagt dann immer, Sabine, also was sie beim Feldenkrais mag, was ja beim Yoga eigentlich auch ist, ist so dass man nur so weit gehen soll, wie man's auch kann. Ne, aber es kommt immer drauf an, in der Yogarichtung, ich glaub sie schüchtert das n bisschen ein, dass man sich wirklich sehr verrenkt und in ihrem Zustand im Moment, da, ihr tut einfach alles weh, und auf den Knien sitzen, das geht gar nicht. Deswegen, das ist so ihre....versteh ich aber auch. Da muß man auch mit sich dann sanft sein.

(M.) Ja.

(I.) Aber deine Mutter, sagst du, hat jetzt auch mit Yoga angefangen?

(M.) Genau, genau, meine Mutter hat auch mit Yoga angefangen. Ehm, mein Vater hat sogar auch den ersten Kurs mit ihr zusammen gemacht (lacht), und dann meinte er, ja, es ist nicht schlecht, aber, eh, na ja, er würde sich das raus ziehen was er halt für sich braucht und würde es dann alleine zuhause machen. Ehm, ich glaube, meine Eltern, meine Eltern finden's schon, finden's schon extrem, so, wie ich, wie ich übe, keine Frage, ehm, aber dennoch sehen sie halt einfach dass es mir wahnsinnig gut damit geht und das halt einfach sehr viel bei mir passiert ist, was für sie natürlich teilweise auch Arbeit bedeutet, ehm, wo sie sich dann vielleicht denken, oder wo mein Vater vielleicht dann denkt, na ja, muss das jetzt sein, irgendwie, weil er es schwer hat irgendwie mit den Dingen dann konfrontiert zu werden und sich auch damit auseinander zu setzten.

(I.) Was sind das für Dinge?

(M.) Ehm, das sind, das sind unsere Familienstrukturen, das sind unsere Familienstrukturen, die einfach immer als heile Welt nach außen schienen, und auch für mich einfach lange Jahre dachte ich, in unserer Familie ist alles gut und alles in Ordnung, ehm, und umso mehr ich halt eh das hinterfragt hab, umso mehr sind mir halt Dinge klar geworden, die einfach auch nicht so gut gelaufen sind, oder, ja wo vieles vielleicht auch einfach nicht thematisiert wird, ehm, oder ganz klare Muster, ehm, wie ich bin und wie meine Schwester ist, und dass sich die Rollen aber auch ändern, und dass es wichtig ist irgendwie die alten Rollen los zu lassen, und, ja solche Dinge halt einfach, ne, und, ehm, natürlich weiss ich, dass, dass dadurch dass sich Dinge bei mir verändern ich das nicht erwarten kann dass sie sich auch bei meinen Eltern verändern, das ist klar, aber trotzdem finde ich es wichtig, viele Dinge einfach anzusprechen. Und, ehm, meine Mutter nimmt es sehr, sehr positiv, und ist auch offen einfach daran zu arbeiten, ja und mein Vater macht da schon eher irgendwie dicht, ehm, und lässt einfach viele Sachen auch nicht so an sich heran. Ja, und also mit dem, dass ich jetzt, (lacht), dass ich jetzt auch Kriya Yoga übe, das war so, auf der einen Seite hatte ich natürlich den Impuls so ich möchte das denen jetzt einfach sagen, das ist jetzt so ne Veränderung in meinem Leben und das, daran möchte ich die jetzt einfach teilhaben lassen, auf der anderen Seite dachte ich dann so, na ja, hm, dann denken die jetzt ich bin in ner Sekte, oder was weiss ich, eh ob das jetzt wirklich so angebracht ist, und dann hab ich's halt erst mal nicht gesagt, also dass ich halt morgens immer ne Stunde übe, dass wussten die ja auch schon, und, ehm, dann war's halt, als ich dann irgendwie da war, hab ich so erzählt, eh, einfach aus der Zeit, und hab das dann aber nicht so gesagt, und ehm, dann hab ich mich halt abends auch noch mal hingestellt und dann hat meine Mutter mich halt gefragt, ehm ob ich auch jetzt irgendwie dann jetzt zwei mal am Tag Yoga machen würde, (lachen beide) und dann habe ich, hab ich dann halt so gesagt, ja, ich probier das jetzt mal aus, ich will einfach mal gucken, mal gucken, wie das ist, hmm, und dann war sie aber auch wirklich so ganz, ganz positiv damit,

A2 Interview Meike

also, hmm, und ich denke, jetzt, wenn ich einfach das nächste Mal hinfahre, so dann ist es auch an der Zeit, aber ich glaube das braucht halt auch, das braucht halt einfach seine Zeit, das ist nicht gut dann irgendwie die damit jetzt zu überhäufen und zu sagen, so und so und so und so ist es jetzt und dann können sie gar nicht so richtig was damit anfangen, also, ich mein ich bin da ja auch rein gewachsen, und genauso gebe ich ihnen halt auch jetzt die Möglichkeit, da rein zu wachsen und das dann vielleicht so auch besser zu verstehen. Aber sie sind da schon, also allgemein was Yoga angeht sehr offen. Und meine Mutter, ja, merkt ja auch einfach dass ihr das, dass ihr das sehr gut tut. Und so diese ganzen Muster wie ich sie vorher hatte, dass kommt ja auch nicht von ungefähr, ne?

(I.) Und wenn, und die Muster, also du meinst, dieses, ja, dass man halt eben Erwartungen an sich stellt, oder meint darum erst Erwartungen erfüllen zu müssen, von Eltern, die vielleicht halt nicht so ausformuliert werden, aber doch im Raum stehen, zumindest für einen, also, solche Muster.

(M.) Ja. Hmm. Ja, genau, also es war halt z. B. auch so, dass es immer klar war, so ich bin die Große, und ich helf mit, und ich mach irgendwie auch alles, und irgendwann hab ich dann halt gesagt, so, ne, wenn ich hier bin, dann bin ich das, und, eh, das war erst mal auch irgendwie ganz komisch, aber, ehm, dann, dann war's halt auch okay, oder auch eh dieses Jahr Weihnachten, ehm, weil natürlich war ich jedes Jahr irgendwie Weihnachten bei meinen Eltern, und dann hab ich halt angerufen, und ich hab gesagt, ja, dieses Jahr Weihnachten, werde ich mit Christian bei seiner Familie verbringen. So, und im Endeffekt bin ich doch da gewesen, aber das war total wichtig, weil dass dann n Prozess für uns alle war, weil die völlig schockiert waren irgendwie darüber, und ich dann im Nachhinein irgendwie merkte, na ja, okay, vielleicht, eh, ehm, (lacht) war das jetzt doch n bisschen heftig, dann habe ich aber auch gesagt, wisst ihr, das war für mich, für mich war's einfach Thema, mich irgendwie aus diesen Mustern zu lösen, eh, und ich hab jetzt einfach die erste Gelegenheit (lacht) dann beim Schopf genommen, eh, und, ich hab mich total gut dabei gefühlt, dass war für mich total wichtig, diesen Schritt zu gehen, aber, eh, okay, das war jetzt die falsche Situation einfach. Aber das war total gut, weil wir, weil wir so halt alle, eh, uns damit auseinander gesetzt haben.

(I.) Und warum ist es wichtig für dich, dich daraus zu lösen? Weil, wenn du's nicht tust, das Gefühl, weil das dann wieder so ist, wie's vorher war, als du eben, bevor du, sagen wir mal, diese Wende erlebt hast, dass du irgendwie, das irgend was sich einfach nicht richtig anfühlt, und man denkt, (ich muss hier irgendwie raus)

(M.) Ja, genau, genau. Aber weil es n stück weit, n stückweit irgendwie finde ich immer wie gefesselt sein ist, es ist nie, nie wirklich irgendwie aus sich selber raus zu kommen, und sich selber zu entfalten, sondern immer noch das Gefühl zu haben, ehm, ich möchte das erfüllen, was von mir erwartet wird. Das ist es.

(I.) Möchtest du das immer noch erfüllen, also, jetzt wo du irgendwie für dich ne andere Distanz dazu hast, oder siehst du n Sinn darin, nach wie vor es stückweit zu erfüllen, aus, weiss ich nicht, einfach...

(M.) Also bestimmt, bestimmt, bestimmt, auf jeden Fall, aber was ich jetzt, was ich jetzt halt kann und was ich jetzt halt mache, ist einfach, ehm, auf mich zu schauen, irgendwie, was brauch ich, und was möchte ich, was möchte ich jetzt tun, und dann, ehm, lass ich sie an dem Prozess teilhaben. Und sag ihnen einfach wie es ist, und, ehm, kann dann auch gut mit den Konsequenzen leben. Also z. B jetzt ist es halt so, ehm, also ich bin ja mit dem Studium jetzt fertig, ehm, im Sommer, und hätte dann natürlich die Möglichkeit, mit dem Referendariat anzufangen

A2 Interview Meike

(I.) Hast du auf Lehramt studiert?

(M.) Ja, ehm, Ende des Jahres könnte ich dann halt jetzt mit dem Referendariat anfangen, aber für mich ist halt klar, so, ne, ich, ich brauch erst mal die Zeit, und, ehm, eigentlich wollte ich reisen, und, eh, jetzt ist halt mein Plan, ich bewerb mich gerade, ehm, an der Bihar School of Yoga, also an der Yoga Universität, eh in Monger, da gibt es einmal im Jahr nen 4 monatigen internationalen Kurs,

(I.) Wo ist das? In ...

(M.) Bihar School of Yoga, in Monger.

(I.) Ist das in Indien?

(M.) Ja, genau. Und, ehm, genau, dafür bewerbe ich mich jetzt gerade, das wäre dann dieses Jahr von Oktober bis Januar. Und, ehm, ja, das ist halt Ashram Leben da, und ich weiss nicht wie viele, wie viele, eh Plätze die haben, oder wie viele Menschen die da aufnehmen, ja, aber auf jeden Fall beginnt es dann halt irgendwie morgens um 5 mit Meditation, und, ehm, geht dann auch bis abends, und, genau, das umfasst halt alle Aspekte des Yoga einfach, ne, also Einführung in die Yoga Philosophie, und Asanas ist natürlich auch ein Teil, aber halt n kleiner Teil, und man arbeitet mit, und, tja, also das wäre irgendwie total schön, und ich hab das Gefühl, dass das jetzt auch für mich ansteht, also dass es ganz wichtig ist einfach, jetzt irgendwie nicht das zu machen, was mich jetzt beruflich weiter bringt, oder, ne, das was irgendwie, keine Ahnung, der normale Gang der Dinge jetzt irgendwie wäre, ehm, ja, sondern das ich das halt einfach jetzt für mich machen möchte, so. Und das ist auch ganz klar, und, ehm, da, also meine Eltern wissen schon, dass ich das Referendariat später anfrage, ehm, aber das ist halt auch ganz klar, da kann ich sagen, also ich möchte dann einfach kein Geld mehr von Euch haben, das ist für mich klar, dass wenn mein Studium beendet ist, dass ich dann irgendwie auch keine finanzielle Unterstützung mehr von Euch haben möchte, aber das ist der Weg den ich jetzt gehe, so und das ist einfach das, was jetzt im Moment richtig für mich ist, und, - so.

(I.) (lacht) Das ist interessant was du erzählst, ich erkenn ganz viel bei mir wieder

St.: Hmmm

(I.) Also so von wegen, ja, also die Erwartungen, die halt, wo ich immer denke, bei mir so, also wenn ich manche Sachen meinen Eltern sagen würde, wie ich mich unter Druck gesetzt fühle, die würden sagen, he, ist doch gar nicht so, was es ist so, eh, ich weiss manchmal gar nicht, kommt das aus mir heraus, irgendwie durch so, wie man aufgewachsen ist, eh, ehm, ne, oder wo kann man das überhaupt fest nageln, aber es ist interessant, was du sagst. Also ich würde das auch auf jeden Fall machen, so ne, mir ne Auszeit nehmen.

(M.) Ja.

(I.) Auf jeden Fall.

(M.) Ja.

(I.) Aber es ist echt nicht einfach, sich da, das so zu machen, ne? Wenn man's dann einmal sagt, dann ist irgendwie alles okay. Aber erst mal dahin zu kommen, - ja. Stimmt.

A2 Interview Meike

(M.) Ja und sich das auch zu nehmen, einfach, ne? Und das kann ich, das kann ich halt immer besser, ich kann das immer besser mir, das nehmen was ich brauche. Also auch in der Beziehung – merk ich dass das einfach, einfach immer besser geht. Natürlich ist es schwierig, weil, weil es immer auch Erwartungen gibt so, ne, ehm, und es ja auch für den anderen dann schwierig ist, wenn man diese Erwartungen nicht erfüllt, aber, ehm, ich kann es immer besser einfach dann in dem Moment so gucken, was, was brauch ich jetzt eigentlich, und was ist jetzt eigentlich, und irgendwie mir das dann auch zu nehmen. Ohne, ohne jetzt das es total egoistisch ist irgendwie, jetzt presch ich nur noch irgendwie durch und guck nur noch irgendwie was meins jetzt ist, also das, das nicht. Ehm, - (kleine Pause) Ja, aber das, das ist ja auch wichtig. Ja also ich mein das ist ja auch wichtig da nicht einfach, eh, sich, sich von den äußeren Gegebenheiten oder von dem, was halt eigentlich geplant war oder so was bestimmen zu lassen, sondern, ehm, zu gucken, was ist jetzt in dem Moment richtig. Und das war irgendwie auch so schön, ehm, da habe ich letztens n Vortrag gehört, und, ehm, da meinte dieser Mann halt so, und genauso ist es auch, das es mit allen Situationen und mit, ja mit, mit allen Momenten des Lebens eigentlich so ist, dass es immer gilt, ehm, n Momentaufnahme zu machen, so, das man immer erst mal, eh, wenn man jetzt sich mit jemandem trifft oder wenn irgendwie etwas beginnt, dass man immer schaut, irgendwie, was ist jetzt in dem Moment da, und was sind jetzt eigentlich unsere beiden Bedürfnisse, so, was willst du jetzt eigentlich, und was will ich jetzt eigentlich. Und wenn man das irgendwie klar hat, dann findet man immer ne Ebene auf der man miteinander sein kann. Aber, ne, aber wenn's jetzt, keine Ahnung, irgendwelche Erwartungen gibt, die nicht ausgesprochen werden, ehm oder, irgendwas weil's halt der Plan so will, oder weil's halt irgendwie so sein soll, oder weil's halt irgendwie so erwartet wird, dann, kann halt auch einfach viel, viel schief gehen, oder ist dann, ist dann nicht wirklich, nicht wirklich aus dem Herzen heraus.

(I.) Hmm. Also dieses, aus dem Herzen heraus, ist das vielleicht so das, oder so seiner Intuition folgen, das was, was jetzt was du gelernt hast, (was wichtig ist) auch für dich, also für dein Leben?

(M.) Auf jeden Fall, auf jeden Fall.

(I.) Weil's eben vorher nie der Fall war. Also vor dem, das ist ja wahrscheinlich so wie so n vorher und nachher, vor dem Zusammenbruch, und nachher

(M.) Ja, ja, ja.

(I.) Und durch Yoga wurde das alles einfach ...

(M.) Auf jeden Fall.

(I.) Hätte das auch was anderes sein können, also, Yoga, war das dann – ja du sagtest, du hast Christian kennen gelernt, und darüber hinaus bist du zum Yoga gekommen, hätte das auch was anderes sein können? Oder ...

(M.) Ist halt schwer zu sagen. Also finde ich wirklich schwer zu sagen. Aber, also ich mein, natürlich hätte ich mich, hätte ich mich sowieso auch weiter entwickelt, das ist keine Frage, ehm, aber ich glaube schon, dass es, dass es Yoga ist, was mich, was mich auch so, so jetzt verändert hat, auf jeden Fall.

(I.) Und, angefangen hast du ja dann eigentlich jetzt nicht, z.B. weil du jetzt Rückenschmerzen hattest, sondern weil du einfach was machen wolltest, was irgendwie –

A2 Interview Meike

(M.) Hmm, ja, wobei, also, wobei das mit der Menstruation schon so n Punkt war, ehm, der mich dazu gebracht hat, einfach wirklich regelmäßig zu üben, und wo ich auch so dachte, ja okay, das, das ist jetzt irgendwie deine Medizin so.

(I.) Ja. Und dann kam irgendwie, von der körperlichen Ebene hat sich alles verlagert

(M.) Genau, das hat sich dann so, so entwickelt.

(I.) Wie ist denn das so, ehm, so, du sagtest schon, das, du merkst das auch einfach bei anderen Beziehungen, zu anderen Menschen, hat sich da irgendwas verändert, oder hast du da, sind deine Kontakte zu anderen jetzt anders, oder zu Freunden, oder

(M.) Ja ja, auf jeden Fall. Also auch da hat sich natürlich total viel verändert, ehm, also erst mal ist es so, dass, ehm, dass ich mit vielen Menschen, mit denen ich vorher regelmäßigen Kontakt hatte, nicht mehr so viel zu tun habe. Ehm, auf der anderen Seite sind aber auch viele neue Menschen dazu gekommen, und, ja, manchmal habe ich's, manchmal habe ich's einfach selber n bisschen schwierig, wobei ich das, wobei das glaube ich gar nicht so sein müsste. Irgendwie dadurch, dass ich, dass sich mein Leben schon irgendwie ziemlich, ziemlich verändert hat, ehm, habe ich so manchmal das Gefühl, ich bin gar nicht wirklich gesellschaftstauglich. Also z.B. war ich mit meiner alten WG, ehm, in München letztes Wochenende, da haben wir halt nen Ausflug gemacht, weil einer unserer Mitbewohner da jetzt hingezogen ist, und dann dachte ich auch erst so, oh nein, und ich mein, wie willst denn das jetzt, na wie sollst denn da jetzt mit umgehen irgendwie, dass du da jetzt deinen Raum brauchst, und dass du da jetzt 2 mal am Tag meditieren willst, und, na ja, irgendwie, keine Ahnung, dann trinkst du auch keinen Alkohol, oder fast nicht, und, irgendwie hatte ich so das Gefühl, passt das jetzt überhaupt für mich, ist das überhaupt jetzt für mich richtig, da jetzt mit zu fahren, und so, und hab mir so viele Gedanken im Vorfeld darüber gemacht, und dann war's einfach total in Ordnung. Dann war's einfach eh, dann war's einfach so, so nett, und ehm, ja, also da hat auch keiner irgendwie eh das hinterfragt, oder irgendwie das, das jetzt blöd gefunden oder so, ich hab dann einfach gesagt, ja ich setz mich dann einfach hin, ich zieh mich einfach n bisschen zurück, ist auch kein Problem wenn ihr irgendwie ins Zimmer kommen wollt oder so. Und, ehm, das war dann völlig in Ordnung, und ich glaube, und ich glaube das ist auch der Punkt, irgendwie wenn's für einen selber so klar ist, und, eh wenn man's einfach, wenn's einfach für einen selber so zum Leben dazu gehört, dann, ehm, ist es für die anderen auch, auch voll okay. Aber wenn man da irgendwie so nicht weiss, wie man damit umgehen soll, oder, eh, überlegt, hmm, kann ich das jetzt überhaupt sagen, oder finden die das dann irgendwie jetzt total sonderbar oder so, weiss ich nicht, dann ist es vielleicht, vielleicht auch anders, aber so hatte ich wirklich das Gefühl, das war, das war super, das war voll in Ordnung, und so ist es irgendwie auch, ehm, bei all meinen, meinen Beziehungen so, die auch n bisschen tiefer sind, oder was halt schon wirklich auch Freundschaften sind. Dass alle, alle sehr, sehr positiv darauf reagieren, und, ehm, ja mir auch das Feedback geben, ehm, dass ich einfach auch viel, viel bewusster geworden bin, und dass ich mich auch verändert habe, und dass das aber auch für unseren, für unseren Umgang einfach ne Bereicherung ist. Und das merke ich halt auch, dass ich, ehm, gerade was Freundschaften und so was angeht auch viel klarer geworden bin. Also oft war das so, dass ich einfach immer viele, viele Bekannte hatte, ehm, aber auch wenig, wenig eh konfliktbereit war, oder vieles dann einfach so auch hingenommen hab, und dann mir dann vielleicht meinen Teil dazu gedacht hab, oder so, aber schon auch eher immer, eher harmoniebedürftig war, und das ich jetzt auch einfach viel, viel stärker, ehm, in die Konfrontation gehe, wenn's auch sein muß. So, oder dass ich einfach klarer bin, und auch klarer sage, irgendwie wenn ich, ja, wenn ich halt irgendwas nicht so gut finde, und und viel vielleicht kritischerer Partner bin. Was aber, was ja aber die Beziehung auch total bereichert. Das, eh, das hat sich auf jeden Fall verändert – in den, in den Beziehungen zu Menschen. (Pause) – Ja und, ja und es hat sich

A2 Interview Meike

auch schon n bisschen verlagert, also natürlich, ehm, natürlich bin ich irgendwie mit allen Freunden immer noch gut im Kontakt, aber viele Menschen, die ich halt einfach, so, mit denen ich so relativ viel gemacht habe, das ist dann einfach immer n bisschen weniger geworden, und das war dann aber auch völlig in Ordnung.

(I.) Hmm. Ich hatte noch n paar Fragen, also, (so viele Sachen), jetzt habe ich den Faden verloren, - aber es ist auch, ja, dass du einfach, dadurch dass du dir selbst mehr klar in deiner Person bist, wie du bist, wer du bist, da halt nicht Konflikte scheust, sondern irgendwie sagen kannst, was du denkst, ohne Angst zu haben, dass das jetzt die Harmonie zerstört, und das – weil das ja vielleicht auch ne unechte Harmonie ist, sowieso.

(M.) Ja. Ja.

(I.) Hmm. Und, ehm, du hattest eben mal erwähnt, so, so, dass du dich mehr und mehr mit so ner göttlichen Energie vereinst, und das Göttliche spürst, was genau meinst du damit? Kannst du das beschreiben?

(M.) Hmm.

(I.) Also z.B. du sagtest ja, du bist nicht religiös aufgewachsen, gar nicht, und, ich weiss jetzt auch nicht, ob du früher Interesse trotzdem an irgendwelchen Religionen hattest, oder

(M.) Ja, das schon. Also es war für mich halt auch, es war für mich halt auch immer, immer klar, dass es, ehm, dass es ne Energie oder das es was Höheres oder so was gibt, aber ich hab mich einfach immer schwer damit getan, jetzt, eh, Gott, es als, es als Gott zu benennen irgendwie so. Ehm, also das war schon immer so. Und ehm, da hatte ich teilweise schon irgendwie, ja viele Diskussionen irgendwie so mit, mit meinen Freunden, und da war, war eigentlich auch schon immer klar, also da hatte ich meinen Standpunkt so, dass, ehm, eh, da, da war ich mir, da war ich mir immer sicher, oder da wusste ich schon immer, dass, dass es da was gibt, aber ich hab mich halt nie so, nie, nie wirklich daran gewandt, oder nie wirklich, ehm, - also ich hab auch, ich hab auch nicht, ich hab nicht gebetet, so, ehm aber ich glaube, das war schon immer so n Urvertrauen einfach, was auch da war.

(I.) Das irgendwas da ist.

(M.) Genau, genau. Einfach vielleicht, vielleicht so ne Sicherheit, mit der ich mich jetzt nicht konkret auseinandergesetzt habe, oder, oder auf, auf die ich nicht wirklich zugegangen bin, aber wo ich schon, schon wusste, sie ist da. Und, ehm, also ich glaube, dass ist einfach jetzt durch Yoga also teilweise einfach ehm, - also einmal hatte ich, hatte ich das Erlebnis, das war ehm ne, ne Partnermeditation, ehm, wo es einfach wirklich so (..) also wo ich einfach gemerkt habe, ich bin total durchströmt einfach, das war wirklich als, als, als würde das irgendwie so durch, durch meinen Schädel in mich reinkommen, und ich bin durch durchströmt einfach von, von Liebe und so ner, so ner Wärme, was, ja, einfach so n, so n, so n Gefühl von, von Geborgenheit und von, und von Glück – so und das, das sind für mich, oder solche Momente sind für mich einfach, ja, so Berührungspunkte, Berührungspunkte mit dem Göttlichen. Ehm, ja, oder, oder wirklich auch Momente, ehm, die völlig, die völlig losgelöst sind, die völlig losgelöst sind, aus, aus dem Alltäglichen. Momente, wo man, wo man frei ist, irgendwie von, von allen Gedanken, und einfach nur ist. So. Und einfach nur ist, genau. Genau, wo, wo einfach alles, alles um einen herum was einen sonst umgibt keine Rolle mehr spielt. Das sind einfach, ehm, ja, so für mich Momente, wo ich, wo ich die göttliche Verbindung ganz, ganz deutlich spüre.

A2 Interview Meike

(I.) Hmm. Und vorher, hattest du das wahrscheinlich auch nicht so in der Art – so darüber reflektiert in der Art...

(M.) Ne. Ne. Also, ich hab, ehm, ich hab halt ne zeitlang, ehm, so mit 16, 17, 18 oder so, ehm, hab ich halt auch mal Drogen ausprobiert, und natürlich kannte ich irgendwie daher ziemlich heftige Gefühle auch, so, ehm, was dann aber halt natürlich auch relativ schnell klar war so, dass das, ehm, dass das Schein ist, dass das einfach ne Scheinwelt ist, und, eh, ja, also ich bereue diese Erfahrungen jetzt nicht, aber, ehm, das muss natürlich auch nicht sein, also es ist, ehm, - ja, aber da habe ich einfach natürlich schon sehr, sehr extreme Erfahrungen auch einfach gemacht. Und, ehm, - auf ner ganz anderen Ebene, was natürlich jetzt auch irgendwie nichts so mit dem, mit mir und mit meiner Erfahrung und, und, und mit der Verbindung einfach, ehm, zu tun hat. Aber, ehm, von daher kamen mir halt einfach solche, solche überwältigenden Gefühle oder solche überwältigenden Momente, ehm, schon auf ner andern Art, aber, ne, vergleichbar irgendwie bekannt vor. Und das war, also das war natürlich für mich einfach, pfff, der Wahnsinn irgendwie so was aus mir, aus mir heraus, eh, erfahren zu können.

(I.) Hmm. Ist dir jetzt so, ehm, ein Leben ohne, ohne diese Erfahrung sowieso, (das ist ne blöde Frage) das ist wahrscheinlich gar nicht mehr denkbar. Das geht gar nicht.

(M.) Ne. Ne. Ich hatte, es ist lustig dass du das sagst, weil am Wochenende hatte ich halt auch Besuch von ner Freundin, eh aus Berlin, und, ehm, (*Tee nach schenken*) die hat mich dann halt auch gefragt, ehm, ob ich glaube, ob ich glaube, dass das jetzt einfach so ne Pha, so ne Phase ist, ob das jetzt ne Phase ist, eh, meines Lebens, wo, ne, die ich jetzt halt einfach so lebe, oder ob ich glaube, dass das jetzt einfach, ehm, ja, ne Veränderung für's Leben ist. – Also ich glaube das ist halt einfach so, bestimmt gibt es Menschen die gehen einmal in der Woche zum Yogaunterricht und üben dann Asanas. So, Aber, ehm, für mich ist Yoga ganz klar, ne Lebenseinstellung oder ne Lebensphilosophie, und ich, ich kann mir nicht vorstellen, ehm, ja, dass, das ich das, das sich das noch mal verändert, oder das ich irgendwie davon, davon Abstand nehme, oder, so, ich mein natürlich kann man das nie sagen. Aber, so vom Gefühl her, würde ich schon sagen, dass das, also das ich's mir auch einfach nicht mehr anders vorstellen kann.

(I.) Hmm. Hast Du denn, so, z.B.- oder welche Sachen haben sich konkret noch geändert, so in deinem täglichen Leben? Also du sagst ja schon, einerseits dieses sich so jeden Tag 2 Stunden Zeit nehmen, bedeutet gar nicht, dass man da Zeit opfert, also, das ist gar nicht so der Fall. Hat sich sonst, also, aber machst du irgendwelche Sachen nicht mehr, so, die du früher gemacht hast?

(M.) Ach so.

(I.) Vielleicht – ich weis jetzt auch gar nicht genau (lachen) – ob das jetzt so konkrete Sachen sind, oder, ehm, ja oder, du hast ja auch schon erzählt, dass sich dein Umgang mit Leuten irgendwie verändert hat, ((M.) ja) aber so, ja und trinkst wenig Alkohol, und (...) klar das ist ja aryuvedische Ernährung.

(M.) Ja. Also was sich sonst noch an meinem Alltag verändert hat ist einfach dass ich, ehm, natürlich Termine habe so, ich meine das ist ja klar, ehm, aber das ich auch einfach, ehm, - viel – ja, spontan war ich schon immer, das ist nicht das richtige Wort, aber, ehm, - dass ich auch gut einfach dann mal so loslassen kann, und das ich einfach nicht, nicht so, nicht so, nicht so verplant bin und nicht so daran festhalte irgendwie auch. Also z.B. mit der Examensarbeit, wenn ich das Gefühl habe, okay, diese Woche willst du jetzt so und so viel schaffen, dann, eh, bin ich irgendwie nicht voll fertig und unter Druck und

A2 Interview Meike

gestresst, wenn ich's nicht schaffe, sondern dann ist es einfach auch in Ordnung. Weil, eh, ja, ich kann es dann einfach gut so hinnehmen. Dass es einfach so ist. Das hat sich auf jeden Fall im Alltag verändert.

(I.) So ne Gelassenheit, so.

(M.) Hmm. Genau, ne Gelassenheit mit den Dingen.

(I.) Und dann hast du auch erzählt, also dass du – als so sehr strukturierter Mensch aufgewachsen bist. Natürlich hast du jetzt durch die, zumindest so wie du das Kriya Yoga jetzt machst, ist das ja auch eigentlich ne Struktur.

(M.) Ja, ja.

(I.) Ist das für dich n Widerspruch, oder ne andere Art von Struktur, oder ist das ...
(reden beide gleichzeitig) – aber man kann ja sagen, oh, das ist aber jetzt auch Struktur.

(M.) Man kann natürlich sagen, dass ist ganz klar ne Struktur. Ist es auch, ist es ja auch auf jeden Fall. Also es ist ja auch ne ganz klare Struktur, ehm, und sag ich mal, da kommt mir das einfach zu Gute, (lacht), so, ne, da

(I.) Ne gute Struktur

(M.) Ja, ja, also es ist, ehm, das, das finde ich einfach sehr positiv, weil das ist ja auch automatisiert, so man braucht gar nicht zu hinterfragen, mach ich das jetzt, oder mach ich das jetzt nicht, weil's einfach dazu gehört, und, ehm, von daher ist es natürlich auch positiv, dass ich mit Strukturen aufgewachsen bin, weil mir das da, von daher überhaupt nicht, überhaupt nicht schwer fällt, also, ich hab halt mich da mit anderen Menschen unterhalten, die wirklich so ne Probleme haben, oder hatten, irgendwie, sich daran zu gewöhnen, und wirklich das einfach jeden Tag auch zu machen, ehm, was mir halt von Anfang an auch total leicht fiel. Und natürlich ist es auch ne Struktur, aber, ehm, das hat ja Auswirkungen auf mein, auf mein ganzes anderes Leben, und da kann ich die Struktur viel mehr, viel mehr loslassen, und viel freier werden. – Und trotzdem, trotzdem ist es halt so, eh das ich das auch total gut jetzt, ehm, akzeptieren kann, oder das ich auch einfach total gut sagen kann, so, jetzt üb ich heute mal nicht. Ne? Also ich glaube das wäre mir noch vor ner Zeit total schwer gefallen. Aus dem Muster auszubrechen. Aus der Struktur irgendwie, auch mal auszubrechen und zu sagen, ne, jetzt einfach nicht. So. Und das kann ich total gut, wenn ich dann irgendwie, weiss ich nicht, wenn's überhaupt nicht passt, oder ich jetzt überhaupt keinen Bock hab, oder so, dann, eh, mach ich's halt einfach nicht, und dann ist es aber auch in Ordnung. Dann ist es auch okay. Dann brauch ich mich dafür nicht zu rechtfertigen, und so, sondern dann, eh, kann ich das auch so sein lassen.

(I.) Hmm. Was genau gibt dir diese, also, Yoga, Kriya Yoga, das ist ja, das ist ja ein Teil vom Yoga, aber weil das ja jetzt auch n Schwerpunkt in deinem Leben ist.

(M.) Ja, ja, ja.

(I.) Also du sagest, die Erfahrung in Italien war einfach irgendwie umwerfend, und so wo du dachtest, so, das möchte ich auch machen. – Warum?

A2 Interview Meike

(M.) Hmm – weil, ehm, ich's einfach, also für mich war's wunderschön, mit den Menschen zusammen zu sein, und, ehm, von denen natürlich auch zu hören, irgendwie, ehm, was Kryia für sie bedeutet, und was, was Kriya für ne Bereicherung einfach ist, und, ehm, ja ich auch einfach diesen, diesen liebevollen Umgang, und diesen offenen Umgang und ehm, das hat, das hat mir, das hat mir einfach sehr imponiert. Und so dieses, dieses Achten, dieses Achten, und, ehm, Achtsamkeit, für, für jeden Moment, und auch für die kleinen Dinge einfach.

Und, ehm, also bei mir konkret, ich finde es, ich finde es irgendwie schwer zu sagen, ehm, - aber es ist einfach wirklich jedes Mal so, ehm, dass wenn die Meditation jetzt irgendwie nicht so dolle war, und ich mit meinen Gedanken viel woanders war, dann ist es einfach immer danach so n, ja so n, so n total - geerdetes Gefühl. Irgendwie frei zu sein, bei mir zu sein, auch frisch zu sein. Das ist einfach, ehm, ja, auch wenn's irgendwie manchmal nicht wirklich so lange anhält, das ist einfach immer, jedes Mal nach der Meditation, n TOTAL gutes Gefühl. Jedes Mal, so, und darauf, ehm, (lacht) kann ich mich halt irgendwie auch verlassen. So, ne, also selbst wenn ich, wenn ich vorher jetzt total gestresst oder abgeschlafft bin, oder, ehm, ja, mich irgendwie nicht gut fühle, oder so, dann ist das wirklich wie so n Reinigungsprozess, und danach bin ich wieder, bin ich wieder frei.

(I.) Hmm. Wie so n Heilweg.

(M.) Ja, ja.

(I.) Ehm, die Begegnung mit den Menschen, von denen du erzählt hast, so dieser ganz liebevolle Umgang, hast du das Gefühl, dass du das, dass dir das sonst so irgendwie fehlt, oder dass das nicht so, ja, präsent ist. Also – (lacht) offensichtlich ist es nicht so sehr präsent, so mal täglichen Leben, aber irgendwie ist das so für dich wirklich – so, so n Punkt, wo du denkst, so dass

(M.) Ja, ja, ja. Und das war halt irgendwie auch - es sind halt alles total unterschiedliche Menschen, ne, alle kommen aus nem ganz unterschiedlichen Kontext, sind, eh, weiss ich nicht, vielleicht irgendwie die jüngste...

(Batteriewechsel)

Na auf jeden Fall waren das eigentlich komplett unterschiedliche Menschen, so mit denen man wahrscheinlich sonst auch vielleicht erst mal jetzt gar keinen Kontakt oder so hätte, und das war einfach so schön zu sehen, dass, dass so unterschiedliche Menschen irgendwie, ehm, ja doch so ne starke Verbindung haben. Und so offen für einander sind, und sich so füreinander interessieren, und, das war einfach so ne tolle Erfahrung. Weil ansonsten, hat man ja doch eher, weiss ich nicht, auch mit Studenten, oder, ne, mit Menschen halt, die, die einem irgendwie ähnlich sind oder so zu tun, und das fand ich einfach so toll, dass das ne komplett, eh, zusammen gewürfelte Gruppe war, und das trotzdem, trotzdem so stimmig war, und, ehm, ja, so liebevoll, auch.

(I.) Und so, ehm, hast du jetzt darüber hinaus noch andere Menschen kennen gelernt, so, ehm, so jetzt unabhängig von dem Kriya Yoga?

(M.) Ehm...

(I.) Oder du hast das Gefühl, du bist jetzt irgendwie - offener für, für andere ...

(M.) Ja, ja, ja, ja, ja. Auf jeden Fall. Auf jeden Fall. Hmm. Also – manchmal ertappe ich mich irgendwie dabei, dass ich's nicht bin (lacht), aber eh grundsätzlich auf jeden Fall schon. Also es hat sich, hat sich schon auch verändert, ja.

A2 Interview Meike

(I.) Wie ertappst du dich, also so –

(M.) Na ja, dass wenn ich einfach manchmal merke, so dass, dass es Situationen gibt, wo man vielleicht einfach, eh, in Kontakt sein könnte, dass ich den dann einfach nicht, nicht aufnehme oder diesen, diesem Impuls der vielleicht entstehen könnte keinen Raum gebe. Einfach, was weiss ich, so, also, eigentlich unbedeutende Situationen, aber was weiss ich, wie in der Mensa oder so was, wenn man einfach zusammen an einem, an einem Tisch sitzt, ne? Also ich mein, es muss ja nicht sein, dass man da sein Essen irgendwie vor sich hin rein schiebt, sondern man kann ja auch einfach offen sein irgendwie so, ja mit wem, mit wem sitz ich jetzt hier eigentlich so? Und dann auch, ja, vielleicht Dingen die entstehen auch ne Chance zu geben.

(I.) Hmm. Klar, aber man braucht ja auch seinen, beim Essen manchmal einfach seine Ruhe (lacht).

(M.) Ja natürlich, natürlich. Klar, also das ist ja jetzt auch nicht, dass ich irgendwie mit allen Menschen unbedingt in Kontakt kommen will, aber, ja halt schon n bisschen mehr so auch mich öffnen. – Das merk ich schon.

(I.) Und, du hast gesagt, dass es für dich auf jeden Fall ne, n wirklicher Lebensweg ist, ne Philosophie, würdest du denn auch sagen es ist ne Form von Spiritualität für dich?

(M.) Ja auf jeden Fall. Ja.

(I.) Ich guck gerade noch mal. Wir haben jetzt schon so viele Sachen (lachen beide) hast du erzählt, - also so meine Hauptthemen, die ich versuche so, so n bisschen ab zu decken, es geht eigentlich immer nur um das, worüber wir jetzt auch schon gesprochen haben, aber, ich guck noch mal...Ob's etwas ganz wichtiges gibt was ich noch nicht angesprochen habe – Wir haben alles angesprochen. Was hast du denn eigentlich studiert, also auf Lehramt, ne?

(M.) Genau, Sonderpädagogik und Deutsch.

(I.) Ach so.

(M.) Hmm. Und jetzt schreib ich gerade meine Examensarbeit.

(I.) Die Frau von nem Freund von mir, U., hat auch Sonderpädagogik studiert, aber, ich weiss nicht, ob man sich da kennt. Ehm wie heisst sie denn? B, und sie ist mit U., einem Inder, verheiratet.

(M.) Weiss ich nicht. Also, viele kennt man natürlich, aber meistens wahrscheinlich auch eher vom Sehen. Ne, mit dem Namen...Ja wenn man so in den Veranstaltungen zusammen sitzt, dann weiss man irgendwie von den Wenigsten, oder wenn's große Veranstaltungen sind, dann weiss man die Namen meistens auch nicht.

(I.) Ja. Und jetzt bist du dann bald fertig, und dann

(M.) Genau, also ich hab jetzt, ehm, am 17. April Abgabetermin (lacht) und dann kommen halt noch die Mündlichen, und der allerletzte mögliche Termin für die Mündlichen ist dann 28.Juni. (flüstert)Und dann hab ich's geschafft. (laut) Zumindest mein erstes Staatsexamen (lacht).

A2 Interview Meike

(I.) Und dann erst mal was anderes.

(M.) Genau. Und dann erst mal was anderes. Und dann werde ich, denk ich, nächstes Jahr, dann mein Referendariat machen.

(I.) Also weil du möchtest jetzt also schon in dem Beruf arbeiten.

(M.) Schon. Also ich finde, als ich finde es macht mir Spass, und, ehm, ich weiss auch dass es auf jeden Fall mein Bereich ist, ehm, und ich möchte das Referendariat auf jeden Fall gerne machen, und dann, einfach mal gucken.

(I.) Was für n Einfluss hat denn Yoga auf deinen, also auf die Arbeit konkret? Oder wie, es gibt ja bestimmt da, denk ich mal, es ist irgend so n Einfluss...

(M.) Ehm, - Also, - vielleicht dass ich, ehm, dass ich aufmerksamer bin, dass ich mehr beobachte, und das ich auch mehr so den, den Blick für's Detail glaub ich habe. Also dass ich Impulse, die ich vielleicht sonst zwar schon wahrgenommen habe, ehm, aber vielleicht nicht unbedingt aufgegriffen habe, ehm, dass ich denen halt mehr Achtsamkeit schenke, und dass ich da dann auch mehr, mehr gucke irgendwie: kann's das sein, oder, oder kann man da irgendwie, kann man da ansetzen, und, ehm, kann man da weiter gehen. Und ich hab auch, genau ich hab 3 Monate im Kindergarten gearbeitet, eh, und da habe ich dann auch, eh also da war ich immer nur einen Vormittag in der Woche, über die Lebenshilfe, und das war dann immer so mein Entspannungsvormittag, und das war total schön, da hab ich dann die Gruppe immer in, in, eh, 2 Kleingruppen eingeteilt, und dann jeweils mit einer Hälfte auf Fantasiereisen, n bisschen Yoga, und so unterschiedliche Dinge gemacht, und das war einfach auch total schön, es war echt super, so zu sehen, wie die sich dafür öffnen, und, ja, wie man so mit den Bildern auch arbeiten kann, und wie, wie sehr die da reingehen, und wie die Vorstellungskräfte irgendwie noch ganz anders ist irgendwie, als, ja, bei Erwachsenen, und das war, das war total schön. Also und ich denke, ehm, ja, dass man, dass man so Elemente aus der eigenen Erfahrung halt auch total gut einfach auch in n Unterricht einbringen kann, also so wie Rituale, dass man, weiss nicht, am Anfang sich immer erst mal wirklich sammelt, bevor's auch los geht, und so ich denke das sind so Sachen, die ich einfach, ehm, ja, denen ich einfach mehr, mehr Bedeutsamkeit auch - widme. Ja, es ist ganz spannend, also zum Beispiel auch, ehm, in meiner Arbeit, also ich schreib über sexuellen Missbrauch an Mädchen mit geistiger Behinderung, und Schwerpunkt halt so auf Präventionsarbeit in der Schule, ehm, wo halt auch ein ganz wichtiger Punkt, ehm, Körper-Erfahrung, ist, und, ehm, also wo ich jetzt halt auch, eh, viel so aus meiner eigenen Erfahrung einfach, einfach mit rein bringe, und, ehm, ich diesen Punkt vielleicht vorher gar nicht so, (lacht) gar nicht so berücksichtigt hätte auch, ne?

(I.) Also wie wichtig das ist einfach, in sich zu ruhen, ((M.) Genau, genau) körperlich, um, um, ja, um wirklich ja so echt leben zu können.

(M.) Ja und wie wichtig es ist, sich selber wahr zu nehmen, um auch das Aussen anders wahr zu nehmen, oder um das, oder um sich im Aussen anders zu beweisen ja auch, ne? Also gerade jetzt bei Mädchen mit geistiger Behinderung, ehm, in dem Kontext ist es ja auch ganz wichtig irgendwie, sich erst mal mit sich selber auseinander zusetzen, um sich selber stark zu fühlen, und das ist ja auch ganz wichtig, Körpererfahrungen zu sammeln, und

A2 Interview Meike

(I.) Hmm. Kannst du jetzt abschließend vielleicht, weil ich glaube, eigentlich ist das alles so ganz rund, eh, noch mal so zusammenfassend sagen, so, was, welche Rolle Yoga in Deinem Leben spielt (lacht). (Jetzt das ganze Gespräch noch mal) – Nein, oder gibt es noch irgend nen Punkt, oder irgendwas, was dir wichtig ist, zu sagen?

(M.) Hmm. Also eigentlich – ne. Also eigentlich finde ich habe ich alles so ganz, ganz ausführlich geschildert. Also, das, ich würde das jetzt nur noch mal, nur noch mal wiederholen, eigentlich, was ich, wa sich eh schon gesagt habe. Also ich mein, Yoga spielt einfach in meinem Leben ne, ne sehr, sehr große Rolle, und ehm, genau, ich bin einfach mit, mit mir im Einklang wäre jetzt nicht unbedingt das richtige Wort, weil ja schon auch viel Auf und Ab ist, aber ich bin einfach viel, viel mehr bei mir, und, ehm, genau, das tut mir halt einfach, einfach gut, mehr nach, mehr nach Innen zu gehen, und mehr, mehr auf mich zu achten. Und zu vertrauen in die Dinge, wie sie sind.

(I.) Hast du denn eigentlich noch, auch schon mal, ehm, oder jetzt andere Sachen ausprobiert, so wie T'ai Chi, oder so, oder eigentlich jetzt nur Yoga? Oder gibt's sonst, machst du Capoeira jetzt trotzdem noch?

(M.) Ne.

(I.) Gar nicht mehr. Weil du keine Zeit mehr hast, oder, ach ne, wegen der Knie.

(M.) Ne mit Capoeira hatte ich schon vorher aufgehört, also ich mach trotzdem noch, ehm, Sport, ab und zu, also, so, na ja, manchmal 1 Mal die Woche, manchmal 2 Mal die Woche, aber jetzt so in die Richtung, also ich bin halt auf jeden Fall schon offen, also ich hab jetzt „Unwinding“ mal gemacht,

(I.) „Unwinding“?

(M.) Ja, genau. Eh, da geht es halt darum, Blockaden zu lösen, so auf körperlicher Ebene, dass ist halt, ehm, also eine Person liegt halt am Boden, und dann, ehm, wird halt der Kopf gehalten, die Arme gehalten, die Beine gehalten, dann von 5 Personen, und dann, eh, entstehen halt sozusagen Bewegungen einfach, ohne dass man die selber ausführt. Die Impulse, die einfach vom Körper kommen, werden dann von den Menschen aufgenommen, eh, und halt ausgeführt. Und, ehm, genau das ist halt so n, ja, auch n Prozess, um einfach innere Blockaden zu lösen. Das war auch sehr spannend, ehm, ja – aber was habe ich sonst ausprobiert? Ach so, Shiatsu, habe ich auch gemacht, ehm, ja, also ich probier gerne auch mal so, so neue Sachen aus.

(M.) Ja, schön. (lacht) - Ich weiss gar nicht, wie viel Zeit ich jetzt von dir in Anspruch genommen habe, 1 ½ Stunden, und ich lass dich jetzt mal gehen, bzw. ich muss jetzt gehen. (lachen).

ENDE

Declaration

I hereby certify that I have written this thesis without any unauthorized assistance. No other sources than those stated in the list of references were used. All quotes from and references to other texts are appropriately cited and all translations from German into English, unless otherwise mentioned, were done by me.

Sabine Henrichsen-Schrembs

Bremen, 02.04.08